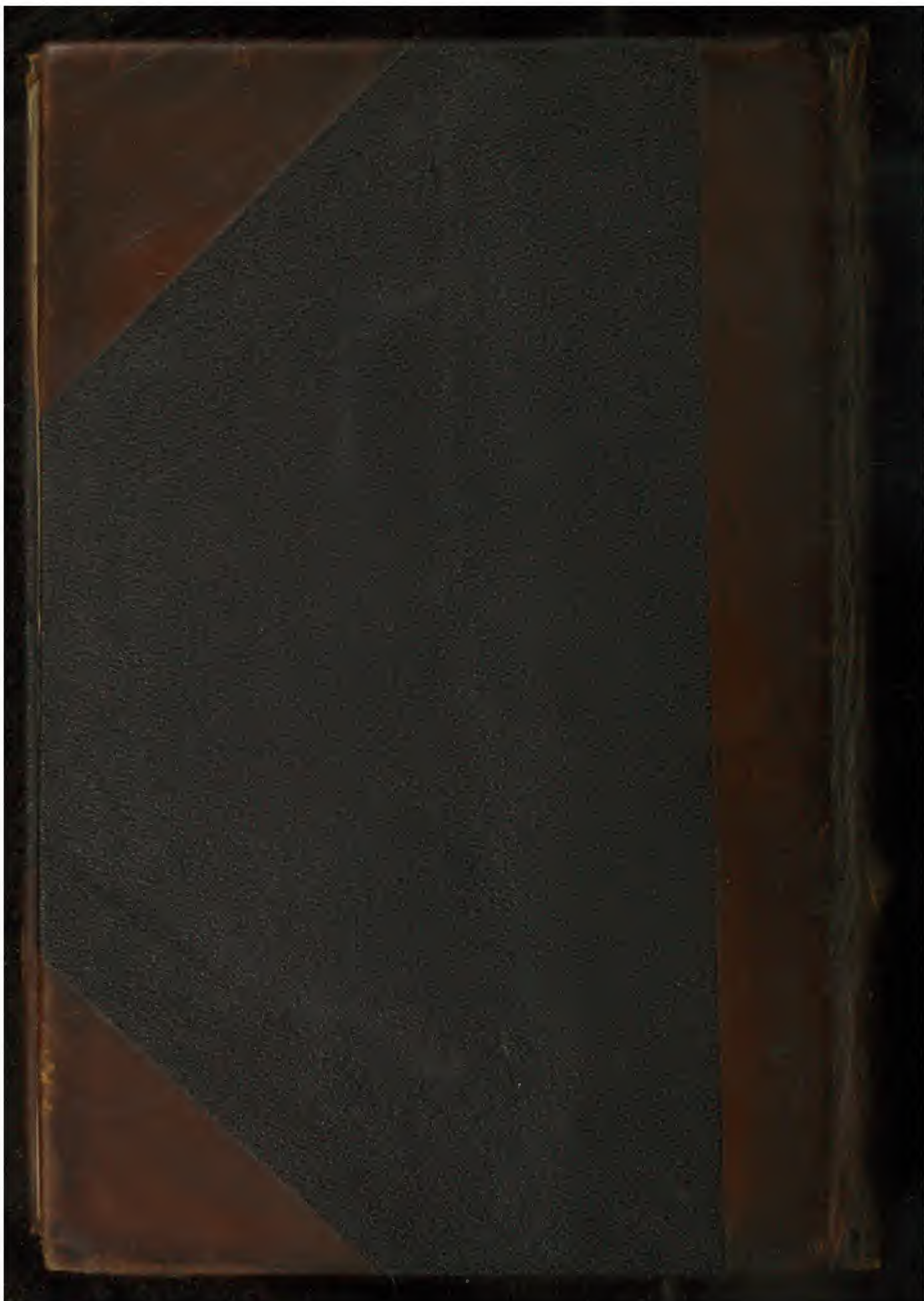




Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.  
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.  
2617/A/3







Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.  
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.  
2617/A/3



Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.  
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.  
2617/A/3

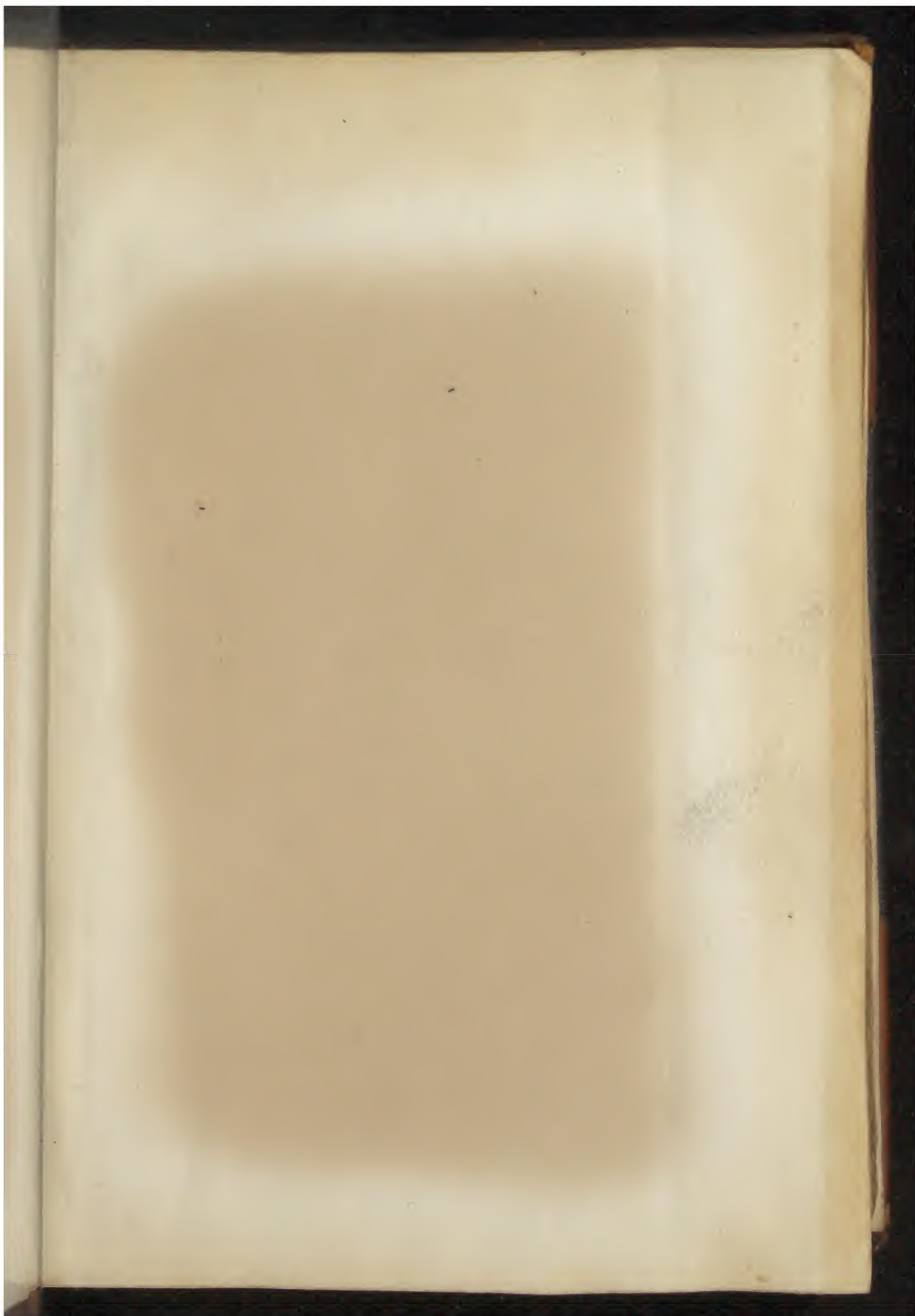




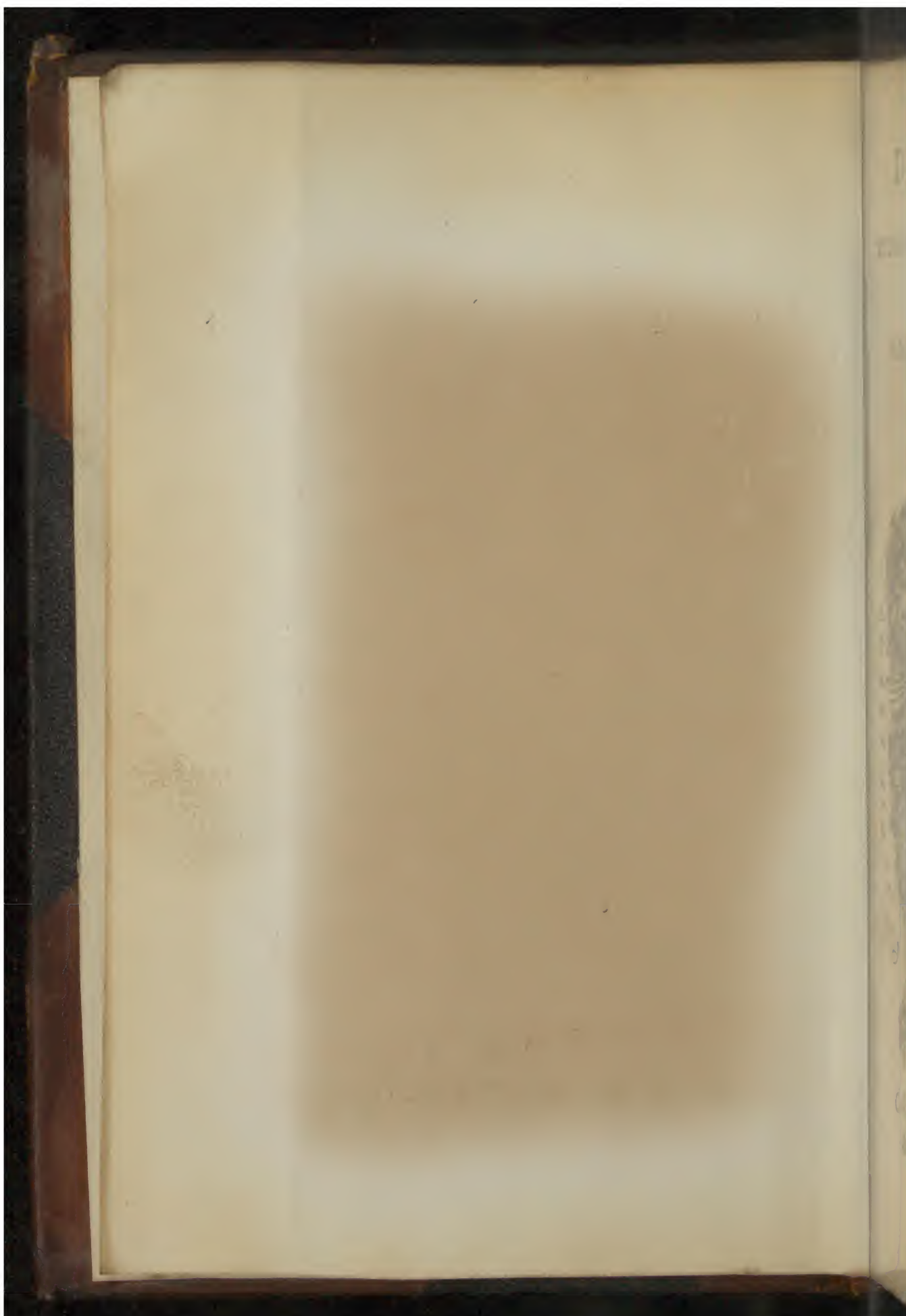
Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.  
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.  
2617/A/3

2617<sup>(3)</sup>/A/3  
A XVIII. 0. 83

GALEN.







1. a. a. 9852

# DIGALENO

DELLI MEZZI, CHE SI POSSONO  
tenere per conseruarci la sanita .

RECATO IN QVESTA LINGVA  
nostra da M. Giouanni Tarcagnota .



E' IL MIO FIGOLO



Co'l priuilegio del sommo Pontefice Paulo III. &  
dell' Illustrissimo Senato Veneto per anni X.







PAVLVS PAPA. III.

**M**Otu proprio &c. Cum sicut dilectus filius noster Michael Tramezinus bibliopola Venetus nobis nuper exponi fecerit ad communem omnium studiosorum utilitatem, sua propria impensa diuersa opera Latina, & Italica: ipsa Italica tam ex Latino, & Hispano ac Gallico idiomate translata, quam Italice facere minimeque translata: hactenus non impressa, imprimi facere intendat, dubitetque, ne huiusmodi opera postmodum ab aliis sine eius licentia imprimantur quod in maximum suum praeiudiciū tenderet. Nos propterea eius indemnitati consulere uolentes, motu simili, & certa scientia eidem Michaeli, ne praedicta opera hactenus non impressa, & per ipsum imprimenda, per de-

cem annos post eorundem operum  
uel cuiuslibet ipsorum impressionem  
a quoque sine ipsius licentia impri  
mi aut uendi, seu uenalia teneri pos  
sint, concedimus & indulgemus, inhi  
bentes omnibus, & singulis Christi fi  
delibus, tam in Italia, quam extra Ita  
liam existentibus, præsertim bibliopo  
lis, & librorum impressoribus, sub ex  
communicationis latæ sententiæ, in  
terris uero, S.R.E. mediate uel imme  
diate subiectis etiam ducentorum du  
catorum auri cameræ Apostolicæ ap  
plicandorum, & insuper amissionis li  
brorum pœna toties ipso facto, & ab  
sque alia declaratione incurrenda, quo  
ties contrauentum fuerit, ne intra de  
cennium ab impressione dictorum o  
perum, uel cuiuslibet ipsorum, respecti  
ue computandum, dicta opera tam La  
tina, quam Italica hætenus non im



pressa, & per ipsum Michaellem impri  
menda, sine eiusdem Michaelis expres  
sa licentia, dicto decennio durante im  
primere, uendere, seu uenalia habere  
uel proponere audeant, mandantes  
uniuersis uenerabilibus fratribus no  
stris archiepiscopis, episcopis, eorumq;  
uicariis, in spiritualibus, generalibus,  
& in statu temporali. S. R. E. etiam  
legatis, & uicelegatis sedis Apostolicæ  
ac ipsius status gubernatoribus, ut quo  
ties pro ipsius Michaelis parte fuerint  
requisiti, uel eorum aliquis fuerit re  
quisitus, eidem Michaeli efficacis de  
fensionis præsidio assistentes præmis  
sa, ad omnem dicti Michaelis requisi  
tionem, contra inobedientes, & rebel  
les per censuras ecclesiasticas etiam sæ  
pius aggrauando, & per alia iuris re  
media authoritate Apostolica exequā  
tur: inuocato etiam ad hoc, si opus fue

\* i i i



rit, auxilio brachii secularis, non ob-  
stantibus constitutionibus, & ordina-  
tionibus Apostolicis, cæterisque con-  
trariis quibuscunque: & insuper quia  
difficile admodum esset presentem mo-  
tum proprium ad qualibet loca de-  
ferri, uolumus, & Apostolica auctori-  
tate decernimus, ipsius transumptis  
uel exemplis, etiam in ipsis operibus  
impressis, plenam, & eandem prorsus  
fidem ubique tam in iudicio quam ex-  
tra haberi, quæ præsentis originali ha-  
beretur. & quod præsentis motus pro-  
prij sola signatura sufficiat, & ubique  
fidem faciat in iudicio, & extra, regula  
nostra in contrarium acta non obst.

Placet, A.

1548. Die xvi. Februarij. In Rogatis.

Che per autorita di questo Consiglio, sia concesso al fedel nostro Michele Tramezzino libraro, che per anni X. prossimi alcuno senza permissione sua non possa stampar, ne far stampar, ne uendere in questa citta, & in cadaun altro luogo del Dominio nostro, ne altro ue stampati in quelli ueudere l'opera di Galeno de sanitae tuenda, & de curandis animi morbis, tradota in uolgare p M. Gioani Tarchagnota Gaetano, & le opere legali di M. Antonio Massa Gallezio, sotto pena alli cōtrafacenti di peder le opere, & di ducati ducento per cadauno, da essere diuisa perterzo fra l'ancusator, il magistrato, che fara la esecutione, et lui supplicante: ilqual sia obligato di offeruare quello, che per le leggi nostre è disposto in materia di stampe.

Hieronimus Falcon.

Duc. Not.

\* iiij







*AL MAGNIFICO*

*M. Dominico Veniero del*

*clarissimo M. Andrea.*

*Michel Tramezzino.*



*E io potesse magnifico Signor mio così addoperarmi per la sanità vostra, come io bramerei di farlo, non ui sarei meno pronto in effetto, di quello che io sono in dedicarui di quei libri, che di conseruare la uita sana danno ottimi precetti. Il che debbe desiderare ciascuno, che desia di passar tranquillamente questa uita. Et hauendo intitolato à Vostra Magnificenza l'opera di Marsilio Ficino, e poi quella di Ar*



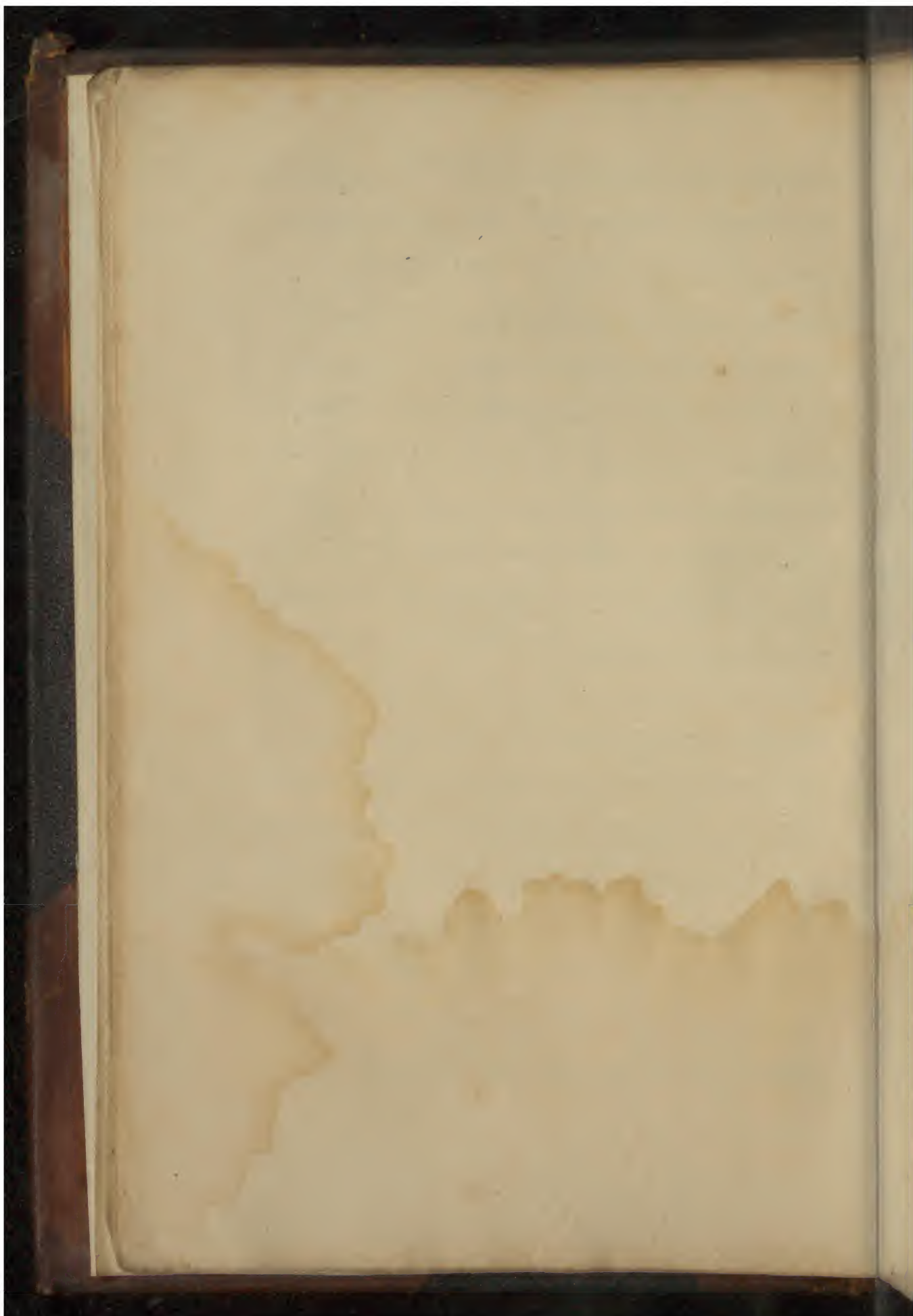
naldo di Villa Nuova di conseruarsi  
la sanita, non mi pareua che fusse con-  
ueneuole inuiare ad altri l'opera di Ga-  
leno pur à mantenimèto della sanita co  
suoi precetti accommodata, essendo que-  
st'autore per la sua eccellenza tanto so-  
pra gli altri scrittori di medicina lau-  
dato, che non è riputato di medicina  
perito chi da Galeno nel medicare si  
scosta, e non lo studia attentamente: e  
per non rauogliere in poche parole la  
profonda dottrina sua in questa mate-  
ria, non mi estendero à ragionarne, e  
meno uoglio pormi à commendare con  
molte parole la sanita, quando che non  
solamente gli huomini, à quella studiano  
e quella bramano, ma gli animali an-  
cora, molti de quali con herbe e con pie-  
tre studiano di conseruarla si: mostran-  
do à tutti l'esperienza che la sanita

con ogni uia possibile si debbe manteni-  
re. Pigli adunque Vostra Magnifi-  
cenza il Galeno, il quale pur hora fac-  
ciamo parlare in Italiano â commune  
beneficio de nostri, e renda si certa che  
l'animo mio ui de sia quella sana e lunga  
uita, che ricercano le uirtu di quella, e  
bramano i uirtuosi, â i quali sarebbe  
gratisima una uita perpetua di Vo-  
stra Magnificenza, alla quale di cuo-  
re mi ricomando.

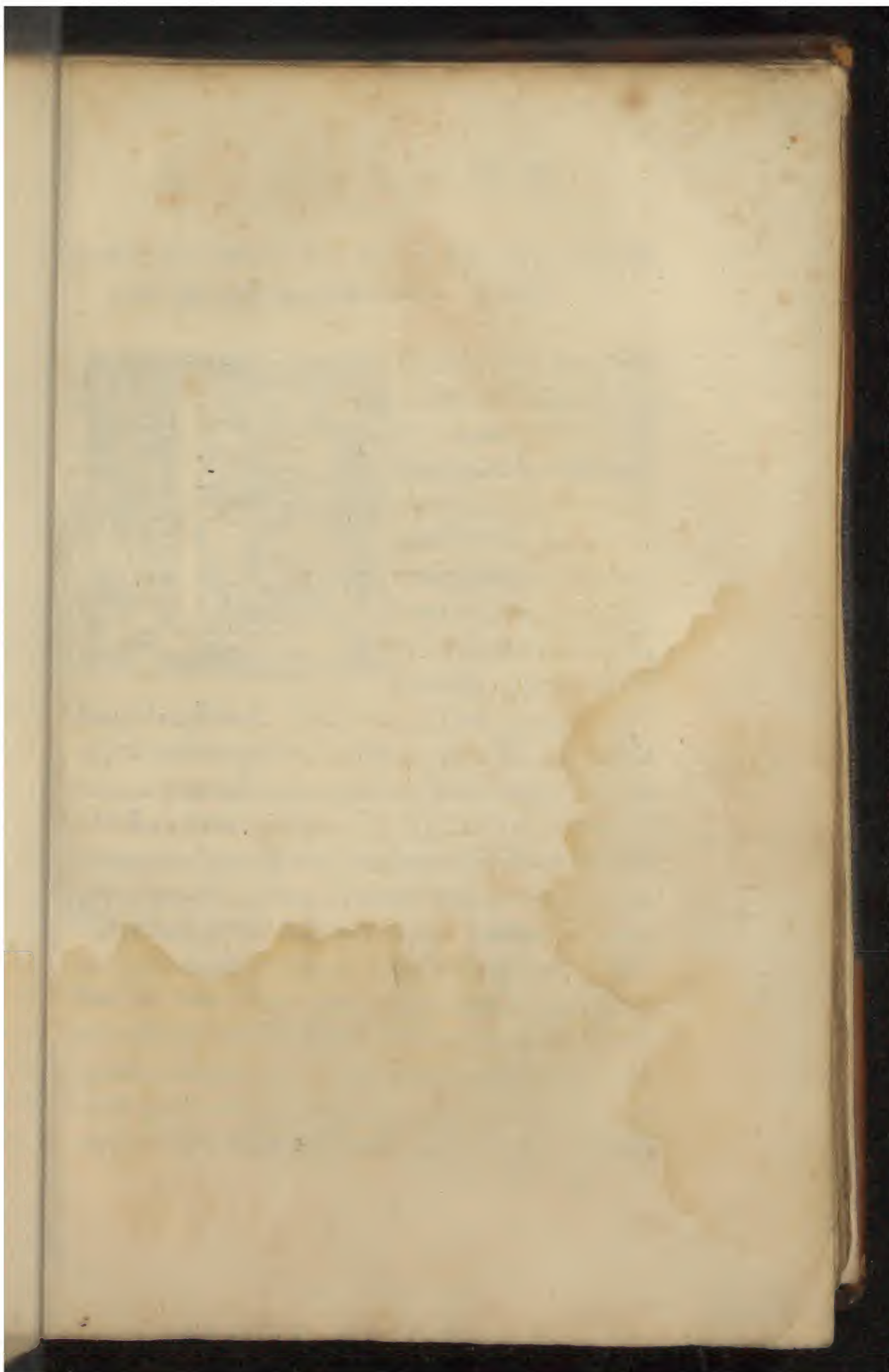


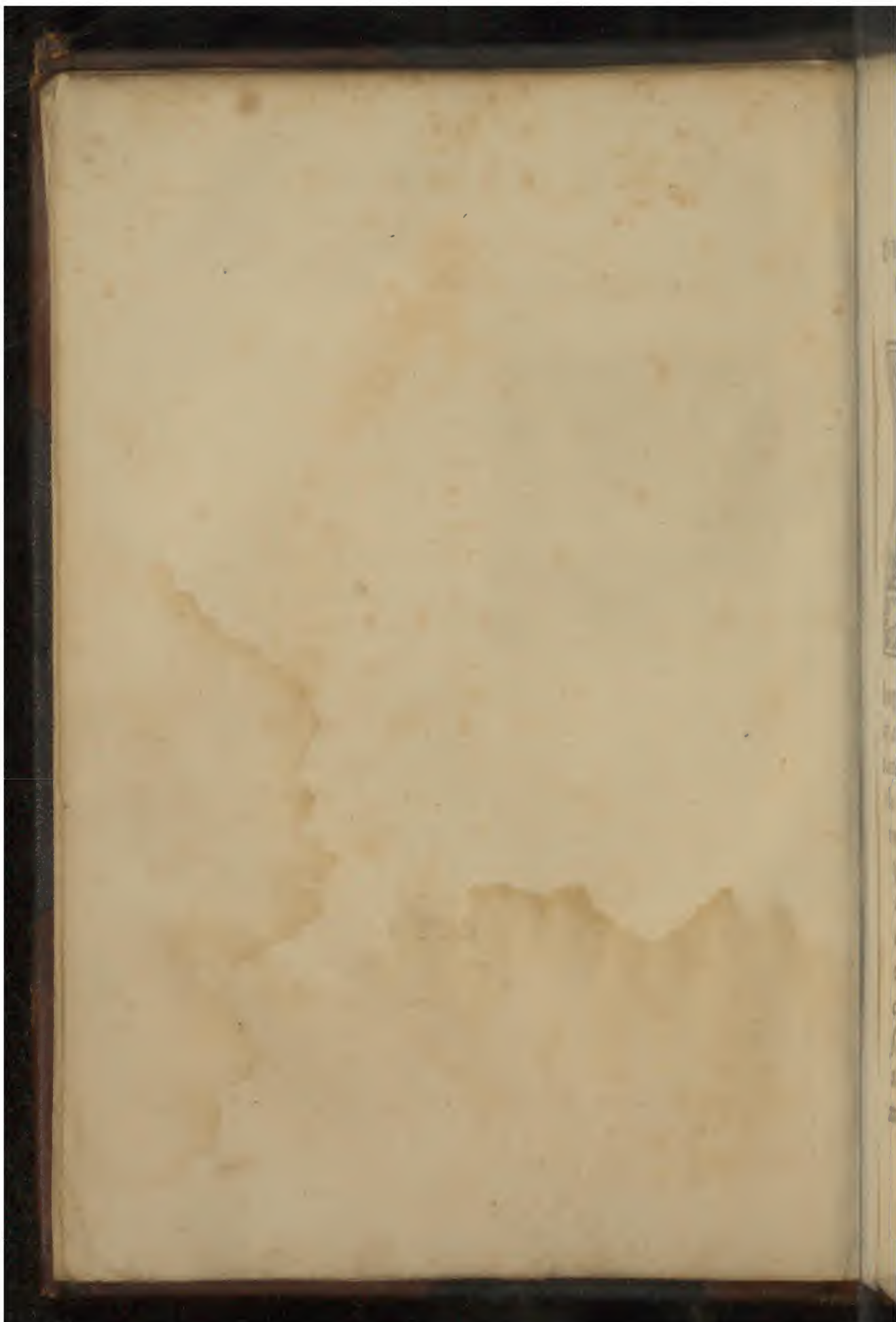














# DI GALENO.

DELLI MEZZI, CHE SI POSSONO  
tener per conseruarci la sanita. Cap. I.



SSENDO una sola  
(come habbiamo detto al-  
troue) quella arte, che di  
conseruare il corpo hu-  
mano ha cura, la diuide-  
remo hora in due parti,  
l'una delle quali chiama-  
remo faculta di cōuersa-  
re la sanita nel corpo,  
l'altra di cacciarne uia di  
lungo la infermita. Et hanno queste due parti gli uffi-  
cij, e le operationi loro contrarie, perciò che à la prima  
tocca di conuersare, e mantenere sano di lungo l'habito,  
e lo stato del corpo humano, à la seconda, di cambiarlo  
e mutarlo da un essere in un'altro. E perche la sanita è  
piu degna del morbo, e'l precede anco di tempo, noi  
tratteremo prima del modo, come si debba la sanita  
conseruare, & appresso à qual guisa si possa caccia-  
re il morbo uia. E per apertamente conoscere, e uedere  
che cosa si sia questa affettione del corpo, che chiamiamo  
sanita, ui ha una uia che è ad amendue queste faculta com-  
mune, perciò che non sapendo noi, che cosa ella si sia, co-  
me potremo ò hauendola conseruarla aci, ò perdendola ri



### COME SI POSSA LA SANITA

cuperarlaci? Di questa materia habbiamo noi scritto  
altrove, e mostro come la sanita delle parti similari (che  
sono quelle in noi, che si possono in simili altre parti di-  
uidere, come è la carne, ò l'osso, ò il neruo, e simili) non è  
altro, che una certa conuenientia e proportione del cal-  
do, del freddo, dell'humido, e del secco. E come la sanita  
poi delle parti istrumentali consiste nella compositione,  
nel numero, nella quantita, e figura delle similari istesse.  
Chi potra dunque queste cose ben conseruare sera egli  
ottimo guardiano della sanita, e le conseruera bene co-  
lui, che si trouera hauere notitia di tutte le maniere  
onde si possano elle uitiare e corrompere: perciò che co-  
me se nõ fusse il corpo nostro ad affettione e passione al-  
cuna soggetto, nõ hauremmo bisogno di alcuna arte, che  
hauesse cura di guardarlo di male, cosi essendo egli hora  
ad infinite affettioni isposto, ricerca una arte, che tutte  
queste sue incomodita conosca, e che nel possa tenere lon-  
tano, e sicuro. Or dunq; le cose, che possono il corpo no-  
stro offendere, e uitiar, sono di due maniere, altre cõ noi  
stessi nate, quasi da una medesima radice, e perciò ineu-  
tabili, altre che non nascono da noi, ne in noi stessi, e che  
si possono perciò euitare, e fugire: ma che non meno gia  
che quelle prime, offendono e consumano il corpo no-  
stro. Ma ragioniamo separatamente di ogn'una di que-  
ste parti. I principij della generatione nostra sono il san-  
gue, e'l seme gentile, il sangue è come una certa acconcia  
e attamateria à torre ogni forma, che il maestro le dia  
il seme genitale è quasi li maestro istesso, e ogn'un di



CONSERVARE LIBRO I. 2

loro uien composto di humido, di secco, di caldo, di freddo, ò pure ( se uogliamo la essenza piu tosto, che la qualita de gli elemēti nominare) di acqua, di terra, di fuoco, di aria. Questo istesso s'è mostro in quel libro, che scritto habbiamo de gli elementi, secondo il parere d'Hippocrate. Ma differiscono poi tra se il sangue, e'l seme genitale nella quantita della loro mistura, e temperamento: perciò che il seme participa piu della sustantia del fuoco e dell'aere, il sangue piu della sustantia dell'acqua, e della terra, benché nel sangue anco il caldo auanzi il freddo, e l'humido, il secco. Di che nasce, che egli si possa ragioneuolmente chiamare humido, e non già secco alla guisa, che è il pelo, ò l'osso. Il seme medesimamente è piu secco del sangue, ma è anco egli humido e flußile. E così da amendue queste parti ha la generatione nostra principio da l'humido; ma non bisognaua già questo humido mantener loci, e serbar loci di lungo, hauendo à generarsene i nerui le arterie, le uene, le ossa, le cartilagini, & altre simili cose: Onde perciò bisognaua, che tosto nel principio della generatione ui fusse su copiosamente quello Elemento, che ha uirtu di deseccare, come è à punto di sua natura il fuoco. Ha medesimamente questa forza la terra (perciò che ella non è altro in effetto, che una cosa secca) ma non bisognaua troppo di questa materia traporne ne i principij, uolendo fare che quello, che nascere ne doueua, fusse douuto essere humido: là doue del fuoco non si puo dire così, perciò che non fa nulla, che in questa mistura ui sia piu parte di lui, tanto però, che nō



## COME SI POSSA LA SANITA

bruci, e consumi, ma à bastanza desecchi la qual misura basta ancho à dare una debita agilita ne' moti. Questo fuoco dunque è quello, che primieramente unisce, e raccoglie insieme quel che si truoua concepito nella matrice, e che il fa crescendo à poco à poco andare inanzi. Onde diuenuta questa materia piu secca, uiene à mostrare quasi certi primi lineamenti di tutte le mēbra del corpo. E deseccandosi ancho piu, non solamente mostra questi sgrossamenti e quasi adombrature delle parti del corpo; ma la perfetta figura ancho di loro. Nato poi questo parto al mondo ne uiene medesimamēte del continuo crescendo in grandezza, e facendosi ogni hora e piu secco di se stesso, e piu gagliardo, fin che giunga à quel supremo aumento, che chiamano i Greci Acme, che nō uole altro dire, che una p̄fetta & integra età, come suole essere il fiore della giouentu. Alhora ogni aumēto si ferma: per nō potere piu l'ossa crescere & auanzare, mercede della siccità. Amendue i uasi e dello spirito, e del sangue (che sono le arterie, e le uene) si stēdono, & ampliano in lato. E così tutti gli altri mēbri finalmēte non solo diuentano robusti, ma si trouano ancho nelle loro piu sopreme, e compiute forze giunti. Nel tempo seguente poi, per cio che ogni parte del corpo ne uiene piu del debito deseccandosi non solamēte serà ogni mēbro piu inetto à l'officio suo; ma ne diuentera il corpo istesso piu macro, e piu delicato che prima. E per che in processo di tempo si deseccherà ancho piu, si farà non solo piu macro, ma rugoso anchoro; e le membra impotenti, e deboli, & à lor debiti mo-



CONSERVARE LIBRO I. 3

ti inette. Il quale affetto chiamiamo ne gli animali uecchietta: nelle piante chiamano i Greci Auansi, che noi potremmo Aridita chiamare: quasi che nelle piante ancho non uegna per altro la uecchietta, che p souerchia siccita. Questa dunque è una innata neceſſita della corrotione, & merito di ogni corpo, che ſi genera. L'altra neceſſita pur innata, e che ſi uede ne gli animali ſpecialmente ſi è quel deſuſſo, e mancamẽto di tutta la ſuſtancia del corpo, che quello innato calore del continuo deſicca, e cõſuma. E queſte incomodita della uita, perche ſi trouano col corpo ſteſſo innate non è niuno, che le poſſa euitare e fugire. Le altre poi, che à queſte uan dietro, ſi poſſono ben con la prudentia e col buon diſcorſo euitare. E queſte, che euitare ſi poſſono, nõ hanno altrõde l'origine loro, ne naſcono in noi, ſe nõ quãdo uogliamo à le due prime gia dette incomodita remediare, e correggerle, p cio che trouandoſi tutto il corpo de li animali in cõtinoou deſuſſo, e mancamẽto della ſuſtãtia ſua, ſe non ſi ſoccorre con un'altra ſimile ſuſtancia, che in uece di quella, che del continuo ſi perde, rientri, ella certo à poco à poco ſi cõſumerà, e diſfara tutta. Onde per cio la natura (come io penſo) diede toſto da principio nõ ſolamẽte à gli animali, ma à le piante ancho certe innate uirtu di deſiderare ſempre, & appetere quel, che lor mãca, per cio che chi inſegnò mai à niuno il mangiare, il bere, il reſpirare? La natura iſteſſa ci die da principio toſto col noſtro naſcimento tutte queſte facultã. Col cibo dunque noi rifacciamo tutta quella piu ſicca ſuſtãtia, che ſi ua del cõtinoou



### COME SI POSSA LA SANITA

perdendo, e mancando in noi, e co'l bere rimediamo à quella parte piu humida, che si desecca, e consuma nel corpo. Et à questo modo rechiamo nella sua prima conuenientia, e proportionem amendue queste cose. Nel medesimo modo noi ci conseruiamo co'l respirare e co'l battere delle arterie, la debita misura della sustantia de l'aere, e del fuoco, che habbiamo in noi. Delle quali cose tutte noi in altri nostri libri habbiamo particolarmente parlato. E perche sono assai al proposito di questo presente discorso, giudichiamo, che si debbano leggere prima, e tegliere come per un fundamento di quanto qui diremo: perciò che mancando, e perdendosi del continuo in tutti gli animali qualche particella di sustantia per lo calore, che hanno in se stessi innato, ne potendosi altrimenti conseruare e mantenere nella debita misura, che con l'aiuto del mangiare, del bere, del respirare, e del moto delle arterie, bisogna di necessita questo soccorso porgerli. S'egli si potesse applicare, e quasi una colla attaccare, et impastare per tutto il corpo dell'animale altrettanto sustantia, quale à punto è quella, che di per di continuamente li si manca, sarebbe una ottima, e salutifera cosa. Ma poi che quello, che in ogni parte del corpo si perde, è della medesima natura cō la particella istessa, che se ne diminuisce, e niuna delle cose, che si mangiano, ò che si beuono, si affa punto cō lei, su bisogno che la natura mutasse prima, e cōquocesse, el piu che fosse possibile, facesse tutte queste cose à la sustantia, che del corpo si perde, simili, & atte à nudrirlo, & a recarlo nel suo primo esse



CONSERVARE LIBRO I. 4

re. Mentre che si fa questo dunque, se qualche parte di queste cose istrinseche non si conquoe, ne si fa alla sustãtia del corpo, simile, ella non si applica, ne diuēta una cosa istessa co'l corpo, anzi come superflua ne ua per li luoghi interni e piu ampi di quello, flutando, & errando. Onde ne è stata dai Greci chiamata Paritmate, cioè superfluita, escremento, ò sterco che noi diciamo. Poi che dunque il mangiare, il bere è cosa così à tutti gli animali necessaria, e che di loro questi escrementi si generano, gli ha la natura prouisto non solamente di alcuni istromenti, che segreno, e scacciano questi escrementi uia; ma ha dato anco à questi istessi istromenti alcune proprieta è forze, che alcuni di loro attraheno il buono à se, altri ad altri il mandano, altri cacciano, e spingono uia gli escrementi; fuori. Onde per mantenere sempre il corpo netto, e di queste superfluita uacuo, bisogna, che non siano deboli questi istromenti, ne à gli officij loro impotenti, ne impediti à potere delle loro faculta seruirsi. Ecco mostre due strade del uiuere sano, l'una refocillando, e supplendo à quello, che si diminuisce, e si perde nell'animale, l'altra cacciando uia gli escrementi fuori, e tenendone il corpo mondo. Che gia la terza strada, che serue à fare, che non s'inuecchi molto per tempo, si accompagna necessariamente con le due gia dette: perche quando queste due co'l loro debito ordine procedono, supplendo à quello, che nell'animale si disfa, e si perde, e cacciando uia escrementi, non solo ne mantengono il corpo sano, ma lo conseruano anco molto di lungo nel



COME SI POSSA LA SANITA  
suo uigore, et saldezza. Del che appresso si ragionerà.  
Seguitiamo hora il nostro incominciato ragionamento,  
per che piu chiaramente si uegga, quante e quali siano le  
strade, ò i mezzi, che ci possono la sanita conseruare. Si  
è gia mostro, come io penso, che se il corpo nostro non  
fosse à passione alcuna soggetto, à la guisa, che è il Dia  
mante, ò un'altra simile cosa, non haueremmo bisogno di  
arte alcuna per conseruarlo. Ma poi che sono due le ca  
gioni della nostra corrottione, e disfacimento, l'una in  
terna et innata in noi, l'altra estrinseca, bisogna cō mol  
ta cura, e prudentia procurarui il rimedio. Si è detto, co  
me per due uie si puo internamēte disfare il corpo, l'una  
è ò la uecchiezza, che lo disfa, e lo risolue, ò il continuo  
mancamento e deflusso della sustantia di lui, l'altra è la  
generatione de gli escrementi, che conseguita al mangia  
re et al bere. Et à questo modo si disfa come da se stesso,  
e per cagioni interne il corpo. Le cagioni i strinseche poi  
sono molte: ma quella, che non si puo à niun conto dal cor  
po istesso disseperare, anzi che è sempre seco, e quasi una  
cosa innata, e senza laquale non si potrebbe uiuere, si è  
l'aere, che lo circōda à torno. Le altre cagioni nō si strin  
gono di necessita con esso noi, ne ui hanno tempo alcuno  
determinato, L'aere che ci è sempre ò torno, ci offēde fa  
cendoci ò troppo caldi, à troppo freddi, ò troppo secchi,  
ò troppo humidi. Le altre cagioni i strinseche poi ci noc  
ciono, per che ci premono, ci distraeno, ci impiagano,  
ò ci tolgono dal luogo suo qualche membro. Qui nasce  
una quistione logica, che ha da amēdue le parti, ragio=



CONSERVARE LIBRO I. 5

ni,percio che dicono alcuni,che la cura di tutte queste cose appartiene à l'arte,che è di conseruare la sanita: altri uogliono, che questa arte non si impacci se non con quelle cose solo,che scaldano,raffreddano, humettano, e deseccano: perche dicono,che non è arte alcuna à potere ne conoscere,ne euitare il male,che per qualche colpo, ò ferita,ò simile altre uie istrinseche ci offenda il corpo. Ma il mio intento non è di qui disputare simili questioni. A me basta togliere quello, che l'una parte, e l'altra confessa, cio è che ogn'un uegga chiaro quelle cose, che con ferire,ò percuotere,ò con altro simile modo,ci offendono,e tol gono la sanita,e che non sono cosi à tutti note quelle altre,che con lo scaldarci,ò raffredarci, ò humettarci,ò deseccarci ne impediscono il uiuere sano. Lasciando dunque le cose à tutti note,di quelle ragionare mo,che poco note sono,per che ne possa à tutti utilita seguire:poi che qui solo habbiamo gli occhi,di mostrare come si debba il morbo fuggire, e non di andare risoluendo quistioni cauillose. Ritornando dunque al nostro ragionamento replichiamo particolarmente quelle cose, che noi qui come fondamenti presupponiamo. E prima teniamo per cosa chiara e uera, che la sanita assolutamente non è quel mezzano temperamento, ne quella debita conuenientia de gli Elementi, de i quali noi costiamo, come hanno quasi tutti gli antichi scritto, ma quel temperamento, e conuenientia solo, che è delle parti similari, come s'è gia da noi dimostrato altroue. Appresso presupponiamo, come



## COME SI POSSA LA SANITA

habbiamo anco altroue mostro, che la sanita delle parti del corpo istrumentale consiste nella figura, nel numero, nella quantita, e compositione delle parti similari. Nel terzo luogo habbiamo per uero, che dalle operationi naturali altrui, possiamo facilmete giudicare della sanita di quello. Finalmente diciamo, che alcuna sanita è perfettissima compiutissima, e senza niun mancamento, alcuna altra cosi perfetta e compiuta, e laquale si stende e dilata molto. Benche noi tutte queste cose habbiamo altroue con efficacissime ragioni confirmate e mostre, non refteremo però qui anco di dimostrarle. Chi uorra bene queste cose intendere, uorrei, che leggesse ogni modo quel libro, che noi intituiamo Trasibulo, doue andiamo inuestigando à quale arte si sottoponga questa, che è di conseruare la sanita. Vorrei, che leggesse anco quell'altro nostro libretto de l'ottimo stato del corpo nostro, e quell'altro, che noi chiamiamo del buono habito del corpo. Sono breui amendue, e gioueranno molto per intelligentia delle cose, che qui diremo, come anco ui giouera assai hauere letto quell'altro, che noi scriuiamo de gli elementi secondo la opinione d'Hippocrate. Fatti questi fundamenti incominciaremo à questo modo à trattare della maniera del conseruarci la sanita. Non essendo altro la sanita, che una certa conuenientia, e proportion, poi che ogni conuenientia, è di due maniere, l'una uera, e perfettissima senza niuno mancamento, l'altra non cosi perfetta, ma che qualche poco le manca, per essere, come la prima, compiuta, diciamo essere medesima



CONSERVARE LIBRO I. 6

mente di due maniere la conuenientia, e proportione della sanita: una compiutissima, e perfettissima, l'altra non così ne compiuta ne perfetta, ma tale però, che non ne uiene l'animale aggrauato ne leso. Qui anco nasce un dubbio piu tosto logico, che necessario: perche dicono alcuni che non possa à niun conto essere uno piu sano, che un' altro, ne che si possa questo affetto, che noi chiamiamo sanita, notabilmente estendere, ne diletarsi, ma che sia sempre una istessa, e d'una medesima misura senza poterle dare nome ne di maggiore, ne di minore sanita. Ma à me pare che un corpo possa e piu e meno sano essere, non altramēte che il uediamo essere piu, e meno bianco. E questo si puo chiaramēte p due uie dimostrare: la prima si caua dal mutamento, che noi ueggiamo in un corpo p la uarieta delle etā auenire: p ciò che se da che l'animale nasce bisogna (cōe s'è detto di sopra) del cōtinouo sempre il suo tēperamento alterarsi, e la sanita consiste nella qualita del tēperamento, poi che questa qualita nō è mai quella istessa, bisogna cōcludere, che non è ne anco possibile, che si possa la medesima sanita conseruare, e mātene re in tenore istesso di lungo. La seconda ragione non meno di questa, euidente, si toglie dalla differentia, che noi ueggiamo essere nelle attioni istesse dell'animale, pche non tutti quelli che sono sani, ueggono ugualmēte cō gli occhi, ma un ui uede meglio, un' altro peggio, ne tutti medesimamēte odono cō gli orecchi d'un modo: anzi in questa parte si troua nel piu, e nel meno gran uarieta. Ne tutti corrono ugualmēte co' piedi, ne cō le mani ap=



COME SI POSSA LA SANITA  
prēdono, e finalmēte nō tutti d'un mō si seruono de gli  
ufficij de li altri mēbri; ma questi melio, quegli peggio.  
Se la diuersita dūq; delle attioni corrispōde à la maniera  
del tēperamēto, noi uegnamo dalla ragione forzati à di  
re, che tāta è la uarieta de li tēperamēti, quante sono le  
differētie de le attioni: che s'alcuno in uece de gli tēpera  
mēti uolesse la uarieta delle cōpositiōni, e stati del corpo  
piu tosto dire, poco mi importa. Per che dūq; cōprendia  
mo tutte le sette de li antichi, potremo à questo mō argo  
mētar. Tutte le scuole uogliono, che nō sia altro la sanita,  
che una certa cōueniētia, e proportiōe: noi diciāo del cal  
do, del freddo, del humido, del secco: altri dicono de' cor  
picelli, e de i pori, altri di athomi, altri delle pti similari  
e chi d'una cosa, chi d'una altra: e cōuengono tutti, che se  
cōdo la cōueniētia e misura di queste cose, noi ci seruiāo  
poi de li ufficij de mēbri nostri. Or dūq; se noi uediamo  
oprar si uari attiōi, e bisogna dire che in ogni una di lo  
ro sia ancho uaria la proportione de gli elemēti, che noi  
habbiamo di sopra chiamata sanita. Egli si puo ancho  
senza altramente mentionare elemento argomentare à  
questo modo. Se à la compositione de' mēbri corrispōdo  
no le sue operationi, tante seranno le compositioni, quan  
ta serà la uarieta delle operationi, E poi che à le compo  
sitioni delle membra corrispōdono le attioni, di necessi  
ta tante serāno le differentie delle compositioni, quanta  
e la diuersita de l'operare: e pche questa diuersita è mol  
ta, serāno ancho molte le compositioni. Se dunque la cō  
positiōe e stato delle mēbra di tutti coloro che sono sa  
ni, consiste in una proportione, e cōueniētia, e se le com=



# CONSERVARE LIBRO I. 7

positioni istesse sono uarie, poi che sono ancho uarie le opationi: ne seguita che sono ancho molte e uarie le proportioni delle cōpositiōi istesse. Onde serāno ancho molte e uarie le sanita, lequali ben che tra se particularmēte differiscano: nō sono però nel generale & in comune, in quāto sono sanita, in altro tra se differēti, che scđo questo rispetto del piu, e del meno, à punto come la biāchezza della neue nō differisce in nulla dalla biāchezza del latte, in quāto biāchezza; ma si bē rispetto à l'esser' piu ò meno l'uno del' altro biāco, cōe anco la sanita di Achille, in quāto sanita; nō è dalla sanita di Thersite differēte, che elle: sono una cosa istessa; ma bē differiscono in un certo altro che: il che nō è in effetto altro, che il rispetto del piu, e del meno. Ne gia si puo dire, che nō siano uarie le attioni de tutti li huomini, ò che altrōde questa dissomigliāza nasca, che dalla cōpositione istessa delle mēbra, onde l'attiōe si causa. Che s'alcuno ostinatamēte chiamasse quelli solamēte sani, i cui mēbri p̄fettissimamēte tutte le loro opationi oprassero, e dicesse, che nō fussero sani quegli altri, che non cosi bene de l'ufficio delle mēbra loro si seruissēr, sappia ch'egli pōe del tutto à terra il fondamēti di tutto questo trattato di cōseruarci la sanita, al quale habbiamo noi posto mano, p̄che s'egli si dispone di cōseruarsi la sanita, che egli col suo stesso nascimēto tolse, e niuno di noi altri è sano: assai chiaro è che noi indarno questa fatica togliamo, e che è disutile e uana ogni arte, che di cōseruar' la sanita si scriua. Dūque tacciamoci per lo meglio, & imponiamo gia à l'incominciato ragionamēto fine. Ma tutte queste difficulta si tolgono uia cō la



### COME SI POSSA LA SANITA

cognitione de la uerita, perche non solamente si chiama  
E' è sanita quella perfetta, e senza niun mancamento: ma  
quella altra anco, che non è così perfetta; pure che non ci  
impedisca per l'uso de le attioni de la uita. Che già tutti  
cerchiamo la sanita, si per potere seruirci de le operationi  
necessarie à la uita nostra, le quali ci uengono impedita  
ò interrotte, e tolte del tutto da le infermità, si anco per  
potere senza affanno, e molestia uiuere, percioche ci tor  
mentano soperchio i dolori, che ci fa il morbo sentire.  
Quello stato e compositione del corpo, ne la quale noi  
non sentiamo per cagion de' dolori, tormēto alcuno, ne che  
siamo ne le attioni de la uita impediti, chiamiamo noi  
sanita. Che se uorra alcuno piu tosto di altro nome chia  
marla, non potra per questo la uerita del sentimento  
torcere, come ne anco quelli, che pongono una perpetua  
indispositione, e quasi morbo, ne' corpi. Se costoro que  
sta indispositione ponessero, perche ogni corpo che si ge  
nera, ha da principio seco innate le cause de la sua cor  
roptione E' interito, non altrimenti che ha quelle de la  
gouernatione, come s'è da noi mostro di sopra, noi cer  
to ne gli lodaremmo, come quelli, che hauessero probate  
cose e uere dette. Ma perche questo il dicono, facendo  
pari li stati, e compositioni de li corpi sani, e de gli in  
fermi, non posso ne loro lodare, ne il detto loro: paren  
domi assai meglio ampliare questo significato de la sa  
nita, che fare del continuo tutti gli huomini infermi  
E' oppresi dal male. E se ben dicono costoro, che siano  
in noi i semi di tutti i mali, confessano anco nondimeno



CONSERVARE LIBRO I. 8

essere così piccioli, che noi non li sentiamo per niun conto. Sia dunque pure (se uogliono) qualche affetto di dolore in noi, tanto poco però, e così insensibile, che non ci offenda. Sianoui à lor posta le febri, ma così leggiere, che non si lascino punto sentire, e che nō ne sia p loro cagione impedito l'huomo di potere li negotii e publici, e priuati essequire, ne di entrare nel bagno, ò di māgiare, ò di bere, ò di oprare finalmente tutti gli altri suoi necessarij affari. E certo che quando la faculta de le membra nō è impedita ne le operationi necessarie, dimostra piu tosto sanita, che il contrario, perche una debita di operare non tosto acenna assolutamente il morbo, saluo se ci agguignesimo, e dicesimo, debilita di operare, che contra la natura di ciascuno auenga, percioche (come io penso) tutti uediamo male, se ci cōpariamo, e poniamo al parāgone de la uista de le aquile, e del Lince, e confusamente e male udiamo, se ci compariamo à Melanto, che così sottilissima uedita hauea, e poco agili piedi habbiamo, se ad Ificlo miriamo, che per la sua agilita, e leggierezza correndo sopra le herbe non le piegaua, nel medesimo modo poco serra l'uso de le nostre mani, se à la gagliardia di Milone si mira. E finalmente d'ogni membro parremo quasi stropiati e manchi, se si haura rispetto à quelli, che in cio supremamente uagliano. E pure chi di noi nō si terrà di buona uista, perche non uegga alcune formiche, che ci sono un quarto di miglio lungi? ò chi non si terrà di buona uditā, perche egli non oda quello, che gli è V I I I. miglia lontano? Chi non uedesse bene le let-



COME SI POSSA LA SANITA  
tere, che sono in questa carta descritte, potrebbe ben del  
la sua uista dolersi, non gia però, se standoli alquanto  
spatio lontano, non le uedesse; eccetto, s'egli non fusse  
prima per auentura di cosi buona uista stato, che con tut  
ta questa lontananza uedute le hauesse che gia allhora  
haurebbe ( mi penso ) cagione di lamentarsi, e di dire  
come si suole comunemente da tutti, che egli hauesse  
cio prima fatto, e che hora farlo non potesse. Et al  
hora diremo, che egli di qualche infermita patisse, sal  
uo se questo impedimento, per cagione de la uecchiez  
za non fosse, benche sono alcuni, che uogliono, che la  
uecchiezza istessa sia anco morbo. Tutti quelli dunque, à  
quali non ha la natura una uista, ò uno audito acutissi  
mo dato, ò di potere uelocissimamente correre, ò simili al  
tre attioni perfettamente oprare, non li chiameremo per  
cio noi infermi, ne che si trouino del tutto contra il natu  
rale ordine, percio che essendo il morbo contra l'ordine  
di natura, costoro, come ne anco i uecchi, contra l'ordine  
di natura si trouano. Non bisogna dunque assolutamen  
te giudicare alcuno, infermo ò sano, per la debolezza, ò  
gagliardia del suo operare: ma bisogna aggiungerui que  
sta parola, al sano, perche egli secondo la natura operi; à  
l'infermo, perche egli contra l'ordine si porti: poi che nõ  
è altro la sanita, che una affettione naturale ne l'opera  
re, et all'incõtro, non è altro il morbo, che una affettione  
che ci impedisce contra l'ordine di natura l'operare no  
stro. Non è gia per questo ogni affetto naturale sani  
ta, percio che il bruno de gli Egittij, la bianchezza de



CONSERVARE LIBRO I. 9

Francesi, e l biondo de li Sciti nō sono altro che naturali  
effetti, e non dimeno non si possono dire sanita, pche nō  
cōsiste la sanita nel colore: come ne anco il morbo è tut-  
to quello, che è fuori ogni ordine di natura, poi che il  
bruno, che ci uien dal sole, ò la bianchezza che acquistia-  
mo da lo stare gran tempo à l'ombra, non sono morbi,  
ma si bene affetti contra natura. Quādo si parla dunque  
della sanita, bisogna aggiugnerci, che ella sia cagione di  
farci operare, quādo si ragiona del morbo: che egli ci im-  
pedisca le attioni nostre ordinarie. Ma di questo s'è da  
noi altroue piu à longo ragionato. Quanto fa hora al  
proposito nostro, basti questo solo, che questa uoce di sa-  
nita si stende, & amplia molto, ne si troua ugualmente  
in tutti. Che se pare ad alcuno duro di porla sotto que-  
sto nome di Eucrasia, che noi mezzano temperamento  
diciamo: per non essere ella à punto à questo segno sem-  
pre, rechisi un poco à mente à che guisa noi de gli altri  
nomi della uita nostra ci seruiamo. Or nō chiamamo noi  
il bere temperato, e l bagno tēperato nō solamente quā-  
do sera à piu persone diuerso, ma da uno istesso solo an-  
co? percio che s'hauendo alcuno incominciato à gustare  
di qualche liquore, gli si aggiūgera nella tazza qualche  
poco di acqua ò calda ò fredda; nō sentira però egli pun-  
to quel mezzano temperamento mutarsi, che se questo  
temperamento uora alcun che sia tale, che non si possa à  
niun cōto diuidere: senza alcun dubbio, che per ogni po-  
co di acqua ò calda, ò fredda, che ui si aggiūga, non par-  
ra che si possa piu quella cosa temperata dire. Nel mede

b



## COME SI POSSA LA SANITA

fimo modo in che si ponga in un bagno temperato, non perche ui si aggiunga qualche poco di acqua fredda, non ne sentira egli l'utilita, che prima ne sentiua. Diciamo anco tēperato l'aere, che ci è d'intorno, ancor ch'egli un pochetto ò nel'una ò ne l'altra parte de gli estremi contrarij penda. Che marauiglia finalmēte è s'ogn'uno questo significato del mezzano temperamento estende, e dilata molto, poi che la consonantia, che dee esser senza alcun dubbio perfettissima ne gli istrumenti musici, si uede non dimeno hauere questa ampiezza, che io dico? per cio che ci parra spesse uolte di hauere finalmente accordata, e posta nella sua debita consonantia la lira, quando soprauenendo un'altro musico molto piu finamente l'accorderà. E certo essendo il senso grā giudice in tutti gli atti della uita nostra, col suo mezzo giudicaremo ancho il temperamento, e'l distemperamento. Parimente peccā dosi nel'operare, non prima chiameremo infirmita quella del membro, che si trouera contra sua natura indisposto, che noi il uediamo sensibilmente offeso. Non importa hora chiamare infirmita ò l'operare istesso impedito, ò l'affetto, per cui difetto l'operare s'impedisce: come ne ancho importa s'alcuno uolesse questo affetto compositione chiamar piu tosto. Gia si è altroue da noi e di tutte queste cose ragionato, & insieme con euidenti ragioni mostro, come cosi il morbo, come la sanita consistono nella affettione, e compositione del corpo, e nō nel'oprare, ò ne l'essere questo operare impedito. Ma da questa fastidiosa discussione poco frutto si caua ne p cōseruari



la sanita, ne per cacciare il morbo uia. Basti sapere questo, che il uersaglio di amendue queste facultà si è la cōpositione del corpo, che rispetto à l'oprare, è ella in uece di causa e della sanita e del morbo. Basti dico, poi che hora il nostro intēto è solo di mantenerci questa sanita hauendola, e di ricuperarla se perduta l'haueßimo. Bene è egli il uero, che l'operare seguita necessariamente la cōpositione del corpo, onde à la retta, e ben disposta cōpositione seguitano tosto operationi rette e perfette, à la indisposta al contrario imperfette, e uitiose. Il perche poi che quello che noi cerchiamo di conseruarci, e di restituirci non hauendolo; non è altro, che una certa affettione, e cōpositione del corpo: e poi che à questa seguita di necessita la perfettione de l'opare, poco importa al presente discorso porr' il morbo, e la sanita ò nel'operare, ò nella cōpositione delle mēbra. A questo si dee piu tosto mirare di togliere qui per fundamento di quanto à dire s'ha: che nella cōpositione naturale del corpo nostro si debbiano quelle cose principalmente conseruare, nel cui mezzo & aiuto noi poi operiamo, ricordandoci che il temperamento delle parti similari; e la forma, la dispositione, il numero, e la quantita di queste parti istesse sono delle operationi nostre cagione. Appresso, mostriamo come tutte queste cose hanno ancho particolarmente in ciascuno una certa estensione e latitudine: perche questo gioua assai à le cose, che si hanno à dire. Essendo il temperamēto di due maniere, uno, che nel corpo dell'animale si puo imaginare piu tosto, che egli in



COME SI POSSA LA SANITA  
effetto ui sia, l'altro che e si uede, & e in tutti i corpi sa  
ni; diuideremo di nuouo questo ultimo: per cio che non e  
poca la uarieta, che ui si ritruoua. Il che quãto sia egli ue  
ro, si puo specialmente conoscere da le etati istesse: per  
che si uede quanto sia la eta de' giouani attissima à tutte  
le operationi uolontarie, e quanto ui sia meno atta quel  
la de' fanciulli, e de' uecchi: per abondare souerchio l'hu  
more in quelli: e la siccita, e la frigidita in questi. Si uede  
anco quanto sia la eta de' fanciulli piu eccellente, e piu  
atta di tutte le altre eta nelle operationi naturali, come  
e il crescere, il conuocare, il distribuire, il nudrir. E nõ  
dimeno si puo bene in tutte le eta essere sano. Come dun  
que nella diuersita delle eta, cosi si trouera ancho grãdis  
sima la differentia de li tēperamēti nelle nature de' cor  
pi istessi; come p essem pio, di duo fanciulli d'una medesi  
ma eta, che l'uno sera assai piu humido dell'altro, e l'al  
tro piu secco, l'un medesimamente piu caldo l'altro  
piu freddo. Tutti quegli corpi dunque, à quali auerra di  
essere assai piu del debito caldi, ò freddi, ò humidi, ò sec  
chi, non haueranno quel temperamento, che e senza ui  
ti. Quegli altri corpi poi, che hanno qualche diuersi  
ta da quel temperamento, che e perfettissimo, ma cosi po  
ca però, che non la puo il sentimento discernere, seran  
no come perfettissimi, in quanto à l'uso delle attioni:  
talche possiamo dire, che della sanita, che noi uogliamo,  
che habbia estensione, & ampiezza, ne sia alcuna di un  
mezzano temperamento, e non esposta à uitio alcuno,  
che possa almeno il sentimento discernerlo, e che ne sia



alcuna altra come distemperata, & al uitio esposta. Di  
 che sono euidentissimi segni le differentie, che ne' corpi  
 discoli, e grossi si ueggono: perciò che bisogna, che le lo  
 ro contrarie dispositioni habbiano da contrarij tempe  
 ramenti crigine. Come noi dunque non lodiamo il cor  
 po ne troppo delicato, ne troppo pieno, cosi non lodare  
 mo ne anco i loro temperamenti, benché ueggiamo esse  
 re l'uno e l'altro sanissimo, ma quelle dispositioni, che  
 seranno fra questi due estremi poste, come hanno la debi  
 ta proportion delle parti sue, cosi seranno anco medio  
 cri i loro temperamenti e senza alcun uitio. E nondime  
 no questi cosi ben fatti corpi, se egli si uuol mirare per  
 sottile, & à quel semplice, e perfetto temperamento, non  
 potremo ne anco temperati chiamarli, la doue, quanto il  
 giudicio del senso si estende, e quanto à l'uso ordinario  
 basta, nõ solamente diremo che essi siano senza uitio, ma  
 che siano ottimi, e perfetti anco. E che non siano gia que  
 sti corpi à quel perfettissimo temperamento giunti, ne  
 è chiarissimo segno il non stare mai nel medesimo stato  
 saldi. La prima loro mutatione si è delle etadi istesse,  
 niuna delle quali si mantiene mai in un stato sempre, ma  
 del continuo ne ua nella siccità auanzando, e consequen  
 temente approssimando alla uecchiezza. La seconda si  
 cagiona dal sonno, dalla uigilia, dalla quiete, dal moto  
 istesso, dalla sete, dalla fame, e da l'hauere souerchio, ò  
 troppo poco che mangiare, e che bere. Appresso, il ba  
 gno, la ira, l'affettione, il dolore, e simili altri cose sono  
 di questo mutamento cagione, che quasi ogni momento



COME SI POSSA LA SANITA

alterano, e mutano il temperamento. Non bisogna dunque in una tanta mutatione cercare di questo ottimo, e semplice temperamento: poi che se pur mai auenne di ritrouarsi in alcun di perfetta & ottima natura, non ui potette però un momento solo durare. Il perche non posso à hastanza marauigliarmi della opinione di coloro, che contendono, e uogliono, che la sanita & il temperamento non habbia estensione ne latitudine alcuna, e che pur che un pochetto da questa perfettione si discosti, dicono che non sia piu sanita. Il che non è altro, che recare e porre imprudentemente in tutti i corpi una perpetua infermita, e che disputare di cosa non mai pin uista in corpo di animale, o se pure giamai ui si uide, che ne anco un minimo spatio di tēpo ui durò. Questa dunque così fatta sanita, che si uanno costoro, sognando lascia mola loro, che la si conseruino, e ritorniamo à le euidentie e chiare sanita, le quali habbiamo noi diuise in quella perfetta e senza uitio alcuno, & in quella altra che non è così compiuta e perfetta: che già bisogna emendare, e correggere li distemperamenti della sanita, facendo humide le nature, che sono piu del debito secche, e secche le troppo humide, e medesimamente frenando nel loro souerchio così le troppo fredde nature, come le troppo calde. Ma come co'l moderamento del bene uiuere tutto questo si faccia, il diremo appresso, perche prima, come io pēso, s'ha à dire à che gui sa si debba la sanita d'una ottima complessione conseruare. Ma prima che altro si faccia, mostreremo quale sia una compiuta & ottima com=



CONSERVARE, LIBRO I. 12

positione di corpo. Ella dunque sera (se alla sustantia di lei si riguarda) quella, che sera di uno ottimo temperamento, e che haura in modo tutte le sue parti disposte così nel numero, e nella quantita, come nella compositione di loro, che possa acconcia, e liberamente operare, che se à li segni istrinsechi si riguarda, sera quella, che come si è detto di sopra, consiste nel mezzo tra il corpolento, e'l delicato. E se alcuno uolesse il corpolento chiamare grasso, poco importa. Questo corpo istesso si trouera anco posto nel mezzo fra gli altri estremi, in modo, che non si potra chiamare ne troppo piloso & hirsuto, ne senza peli, non molle, ne duro, non nero, ne bianco, non con ampie uene, ne con troppo ristrette, non iracōdo, ne troppo dimezzo, non sonnachioso, ne troppo uigilante, non grosso, e rozzo, ne uersuto e callido, non troppo inchinato, ne troppo alieno dalle cose ueneree, che se questo corpo per tutte le parti sue si trouera nel mezzo di ogni estremo posto, egli sera senza alcun dubbio bellissimo, come proportionato e corrispondente: ne meno sera à tutte le fatiche & essercitij atto, ornato anco di tutte le qualita del buono temperamento, che ogni membro dee hauere, come; 'è gia nel secondo libro de' li Temperamenti detto: perche si ueggono bene molti corpi temperati nel capo, ma distemperati nel petto, ò nel uentre, e nelle parti genitali, & altri in altri membri medesimamente distemperati, & in una, ò in piu particelle interne del corpo, e nelle uiscere istesse. Et io ho in molti notato e uisto due temperamenti in qualche una

b iiij



COME SI POSSA LA SANITA  
sola parte istrumentale, come (per essemplio) essere d'un  
temperamento, ò buono, ò cattiuo tutta la concauita del  
uentricello, ò stomaco, che diciamo, è di diuerso tempera  
mento poi la bocca di questo membro istesso. Ma di que  
sta materia si trattera la doue ragioneremo delle cõpo  
sitioni uitiose de' corpi. Hora parleremo solo di quella  
complesfione, le cui parti tutte fuori d'ogni uitio troua  
no. Che se quell'huomo, che serà di tanto bene dalla natu  
ra dotato, si porrà tosto dal suo nascimento in potere di  
questa arte, che di conseruare la sanita ha cura, ben si po  
tra egli chiamar fortunato e felice, percioche giouareb  
be anco questo non poco à gl'affetti de l'animo, concio  
sia cosa che il retto, e buon uiuer sia cagione anco di otti  
mi e santi costumi. Se alcuna altra anco delle seguēti eta  
si lasciera medesima mente da questa arte regere, ne con  
seguira anco non mediocre utilita. Or noi dunque pri  
mieramente discorreremo, à qual guisa, togliēdo noi da  
principio la cura di cosí fatto huomo possiamo p tutto il  
restāte de la uita mātenerlo sano, pure che no'l uēga ad  
offendere i strinsecamēte cosa uiolēta alcuna, perche di  
questo poco s'impaccia l'arte, che è di conseruar, e man  
tenere la sanita. Appresso toccheremo, che cura si debba  
hauere di colui, del quale non tosto che egli nacque to  
gliemo cura, ma fatto gia grandicello, et atto à le scuo  
le. E finalmēte, come ciascuna de l'altre eta si debba reg  
gere, e mantenere ne l'essere sano. Il bambino dunque,  
che si troua fuori di ogni uitio composto, tosto che egli  
nasce, si uuole primieramente bene infasciare, e legare,



CONSERVARE LIBRO I. 13

hauendoli però prima sparso tutto il corpo di un poco di sale, per piu densare e fare piu soda la pelle e superficie estrinseca, che non sono le parti interne, percio che mentre che egli era nel uentre, era tutto ugualmēte molle, non essendo iui altro corpo alcuno piu duro, ne aere freddo, che ò toccando, ò per altra uia l'haueſſero estrinsecamente fatto e piu denso, e piu duro. Perche dunque poi che il bambino è nato si troua necessariamēte tra il freddo, il caldo, & altri corpi molto di se piu duri, bisogna che noi quella naturale e delicata superficie, la prepariamo à un certo modo, e facciamo atta à tolerar, e soffrire molte cose, che altrimēte la offenderebbono. E questa preparatione del sale basta, à bābini bē disposti naturalmēte, pche quelli, c'hāno bisogno d'esser aspersi di fronde secche di mortelle, ò di altre simili cose, hāno la cōplesſiō loro uitiosa, e cō diffetto. Ma noi qui solo ragioniamo di quelli, che sono ottimamēte disposti, e cōplesſionati. Infasciati dūq; bene costoro, cōe s'è detto, li si uuol dare p ci bo il latte, e bagnarli cō salutifere acque, pche p tutte le uie il uitto lor ricerca, cose humide, cōe eta c'ha piu di tutte le altre humido il tēperamēto. E questo è il primo cōsiglio, che ne si offerisce di quelli, che p lo uiuer de' corpi sani sono necessarij, pche sono alcuni, che uogliono, che si debbano disseccar le nature humide, cōe anco riscaldare le fredde, humettare, le secche, e refrigerare le calde; moſi da questo, che ogni eccesso cresce e uainanzi cō'l suo simile, e si frena, e diminuisce cō'l suo contrario, et in somma, che i cōtrarij cō' cōtrarij si curano.



## COME SI POSSA LA SANITA

Ma e bisognaua, che costoro non solamente questo leg-  
 gessero in Hippocrate, ma quello anco, quando egli dice,  
 che à coloro che hanno la febre gioua usare nel uiuere  
 loro del tutto cose humide, & à fanciulli specialmente,  
 & à quelli, che si trouano auezzi di sentire di tal ma-  
 niera di uita ricreamento, perciò che ponendo egli poi  
 queste tre cose, il morbo, la età, la consuetudine; onde, che  
 nel morbo ci seruiamo de' contrarij, ne l'età, e ne la con-  
 suetudine de' simili. Alla febre dunque come à morbo  
 caldo e secco s'acconuengono cose humide. A la età poi,  
 che non è morbo; ma è secondo l'ordine di natura, quel-  
 lo principalmente le gioua, che le è molto simile. Nel me-  
 desimo modo à la consuetudine, che genera quasi una  
 nuoua natura ne' corpi, nuoce sommamente il dargli co-  
 se contrarie. Il che si fa tutto con gran ragione, perche  
 à corpi, che si trouano secondo l'ordine naturale ben di-  
 sposti, si dee il loro habito e dispositione conseruare, la  
 doue al contrario i corpi indispolti, e da qualche morbo  
 oppresi si uogliono alterare, e nel loro contrario habi-  
 to ridurre. E già si uede, che ogni cosa dal suo simile si cō-  
 serua, e si altera co'l suo contrario. Non si debbono dun-  
 que pèr niun conto disseccare i corpi de' bambini, se non  
 si trouasse però in loro qualche humidita innaturale,  
 quali sogliono essere quelle, che ci discēdono ne la gola,  
 e le chiamano i Latini Raucedine, ò nel naso, e le chiama-  
 no grauezza di testa, ò pure ne la bocca, e la chiamano  
 cattarro i Greci. Ma si uogliono secōdo che la natura  
 ricerca nudrire, e di bagni di aque dolci humettare pche



l'acque c'hāno in se qualche qualità medicinale, tutte di seccano, come sono le sulfuree, e quelle c'hāno in se qualche poco di bitume, ò di alume. E si uogliono di tal cibo, e bere nudrire, che siano di natura humidissima. Onde à questo effetto la natura prouidde loro del latte humido materno. E certo che quel de la madre è ottimo à tutti, et à quel putto spetialmēte, del qual parliamo hora, e che presupponiamo, che di ottimo temperamēto sia, pur che questo tal latte nō sia pò di infermità alcuna corrotto, come nō dee ne anco parte alcuna del corpo essere uitiōsa e guasta di quella madre, e che un tal figlio generi, e che non è uerisimile, che ella altro che sincerissima sia. Mentre che noi stiamo nel uentre materno, ci nudriamo di sangue, e di sangue il latte si genera con un poco di mutatione, che di lui ne le tette si fa. Onde quando i bambini sono dal latte materno nudriti, non solamente tolgono il lor consueto; ma un lor conuenientissimo e propriissimo nudrimento. Ne pare che habbla solamēte la natura preparato loro questo cibo; ma che habbia à loro tosto da principio date certe facultà naturali da potersene essi seruire, poi che ponendoli tosto le tette in bocca, li uedremo sugare il latte, e con facilità inghiottirlo, anzi se essi si dolgono à qualche guisa, ò piangono, non gli è poco consolamēto, se la balia pon loro le tette in bocca. Che già tre rimedij ueggiamo per lunga usanza usare le balie per aquietare i piangenti bambini, l'un questo, che s'è pur hora detto, de le mammelle, gli altri due sono un mediocre moto, de le dolci canzo



## C O M E   S I   P O S S A   L A   S A N I T A

nette, che loro cantano, con le quali due cose non solamente gli acchetano, e tranquillano, ma ue gli addormentano anco. Con che la natura chiaramente mostra quanto siamo tutti naturalmente & alla musica, & à l'effercitio inchinati. Onde chiunque sapra bene queste arti usare, drizzerà certo per la miglior strada del uiuere e'l corpo, e l'animo. Ma egli sono tre i moti, che usano per racchetare i lor bambini le balie, e nella cuna, e ne' letticiuoli sospesi nell'aria, e nelle loro istesse braccia, perche questo altro bisogna anco discutere come di cosa necessarissima per conseruare la sanita, perciò che Asclepiade apertamente gli effercitij biasma. Erasistrato ui uia piu timidamente, e con piu rispetto, ma pure in questo con Asclepiade si risolue e consente. Al contrario gli altri medici quasi tutti lodauano l'effercitio non solamente à fare buona la dispositione del corpo, ma per la sanita anco. Egli sono tre principali le maniere di effercitij, quanto à punto sono le differentie de' moti, pciò che ò da noi stessi ci mouiamo, ò siamo da altri mossi, ò pur si fa per uia delle medicine il moto. Ma questa terza maniera nõ appartiene, à sani. Quel moto, che ci uiene per cagione altrui, si puo fare ò nauigando, ò caualcando, ò andando in carretta, ò pure (come poco innanzi si diceua) nella cuna nel letticiuolo appeso, e nelle braccia. I bambini nati di fresco nõ amano quel forte moto, del caualcare, del nauigare, dell'andare in caretta. Quando hanno poi tre ò quattro anni possono leggiermente usare l'andare p barca, & in carretta. Gionti poi à sette anni tolerano



CONSERVARE LIBRO I. 15

piu gagliardi essercitij,perche si possano gia assuefare di caualcare.Ma allhora parimente si uogliono lasciare da se stessi muouersi,quando cominciano à gir carpone con le mani,e co' pie per terra,e tanto piu quãdo cominciano poi à camminare.Ne si uogliono à niun conto innãzi tẽpo forzare,pche nõ gli si distorcano le mēbra p lo lor peso istesso.In questa eta facilmẽte si pare quãta sia la cõformita e societa della natura nostra cõ gli essercitij poi che ne' fanciulli si uede che ancor,che in qualche locotu li rinchiuda,nõ potrai fare,che essi nõ corrano,e uadano à guisa di polledri saltellãdo, e mouendosi.Et in tutti gli animali è la natura atta à destarui su i propri moti,co' quali ne la loro sanita li mātēga. Ma Asclepiade nõ pēsando à niuna di queste cose,cõ suo grãde agio si imaginò quelle sue pazzie, cõ che s'ingegnaua di insegnare,che l'essercitio nulla gioua per uiuere sano.Ma à costui si rispōdera appresso che hora non è l'intēto nostro di rintuzzar le ciãcie di Sofisti,ma dimostrar quello,che per uiuere sano gioui.Ritorno dunque à bambini,che essendo bene cõpleßionati hauerãno anco l'animo fuori di ogni uitio perche quelli,che seranno piu del conueneuole inchinati à l'ira,ò d'uno animo dimeßso,e deietto,ò troppo intendenti,ò troppo stupidi,e grossi ni,ò piu del debito cupidi, di necessita bisogna,che essi habbiano anco poco attamēte tēperate quelle pti,nelle quali ogn'una delle cose gia dette si truoua.Ma di queste cose noi habbiamo à lungo ragionato ne' libri che scriti habbiamo delle opinioni,d'Hippocrate,e Platõe.Il



## COME SI POSSA LA SANITA

bambino, che noi proposto ci habbiamo, perche egli è di ottimo temperamento, non ha bisogno di emendare niuno de' costumi dell'animo: ha ben bisogno di mantenergli, che non li si preuertano per qualche uia. E perciò che ciascuna cosa si mantiene e conserua co' medesimi capi, co' quali si puo corrompere, diciamo, che i costumi dell'animo si possono corrompere, e uietare dalla mala consuetudine di ogni una di queste cose, come è il mangiare, il bere, l'essercitio, il uedere, l'udire. e finalmente ogni specie di musica. Bisogna dunque in tutte queste cose essere dotto il medico, che si toglie questa cura di conseruare la sanita, ne dee credere, che al filosofo solo appartenga ragionare e trattare de' costumi dell'animo. Egli è bene il uero che il filosofo si toglie questa cura per una piu importante cagione, cioè per la sanita dell'animo: ma il medico la dee anco togliere, perche non ne uegna facilmente à cadere il corpo in infermità alcuna, poi che la iracondia, il pianto, lo sdegno, la mestitia, il souerchio pensiero, e lo stare molto sopra tutte queste cose uigilante, sogliono recare le febri, et essere principio, et origine di grauissime infermità, come à l'incōtro l'essere troppo negligente e poltrone ne gli essercitij della mente, et il tenere à fatto l'animo inerte, fa l'huomo discolorito, e per la debilita del calore naturale si manca nell'ufficio del nudrire, e sene cagionano però molte infermità lente e mortali, perche bisogna tra le altre cose principali mantenerci, e guardarci, questo calore, per poterci conseruare sani. E si mantiene egli, e



CONSERVARE, LIBRO I. 16

conserua con mediocri essercitij e del corpo e dell'animo  
perciò che i moti souerchi, e che nel piu peccano, ò che na-  
scono dalla parte ragioneuolẽ dell'animo, ò dalla concu-  
piscibile, ò pure dalla irascibile, passando il troppo, fan-  
no l'animale colerico. Se peccano nel troppo meno, il fan-  
no flegmatico, e freddo. Et à quella prima complessione  
uengono tosto il piu delle uolte dietro le febri, e le altre  
affettioni calde, alla seconda seguitano le oppilationi  
del fegato e delle uiscere con morbi comitiali, con apo-  
plexie, con catarri. Et io ho ogni anno molti infermi sa-  
nati, con ridurre solo i moti dell'animo ad una debita con-  
uenientia. Di che mi è assai buon testimonio il Dio della  
patria mia Esculapio, il quale ordina molte canzonette,  
e ciencie ridicole con certe melodie per coloro, à quali  
il troppo forzato moto della irascibile suole fare il tem-  
peramento del corpo piu caldo del debito. Ad alcuni al-  
tri (ne pochi) ordina l'andare à caccia, il caualcare, l'es-  
sercitarsi armati. Et à costoro à quali ordina il moto, ha  
tosto e la maniera de' moti istessi stabilito, e la maniera  
delle arme con lequali uuole, che armati si essercitano:  
perche non li bastaua hauere ordinato à che guisa si fus-  
se douuto eccitare, e leuare su la irascibile, quando ella  
è impotente, e debole, se non ne prefiniua anco la misu-  
ra dalla maniera de gli essercitij, che gia non si eccita e  
desta ad un modo istesso questa parte dell'animo, quando  
ci essercitiamo cacciando à cinghiari, ad orsi, & ad al-  
tre simili gagliarde fiere, e quando seguiamo un lepore  
un capriolo, & altri simili fugaci animali, e timidi. Ne



## COME SI POSSA LA SANITA

medesimamente quando con una armatura leggiera ci  
essercitiamo, e quando con una graue. Ne quando ci mo-  
uiamo correndo forte, e quando mediocremente: come ne  
anco quando con altrui contendiamo, e quando habbia-  
mo à fare con noi stessi. Et è gran differentia anco irri-  
tare & animare à l'essercitio & alla fatica con uoci e  
gridi, ò pure alla cheta e tacito. Ma nel processo di que-  
sto ragionamento si dira di tutte queste cose piu à lun-  
go. A bambini di ottimo temperamento (perche di que-  
sti parliamo) bisogna con molta cura stare sopra, per-  
che non incorrano in qualche distemperamento e souer-  
chio moto di animo, perciò che non sapendo ancora par-  
lare, accennano il dolore & affanno che sentono, co'l  
piangere, co'l gridare, con lo sdegnarsi, e torcersi tutti.  
A noi dunque tocca, con gietturando quello, che essi uo-  
gliano, nō mācargliere, prima che cresca souerchio il do-  
lore, e ne ponga insieme co'l corpo anco l'animo istesso  
tutto in troppo disordinati moti: perciò che ò per lo  
sputare di denti, ò per qualche istrinseca lesione, ò per-  
che uogliono andare del corpo, ò urinare, ò mangiare, ò  
bere, come si sentissero una gran passione piangono, e  
disordinatamente si muouono. Puo anco auenire, che sen-  
tendo freddo desiderino di essere riscaldati, ò pure al con-  
trario, che offesi dal caldo bramino di essere refrigerati.  
Alle uolte non possono soffrire i molti panni, che loro  
si auol'gano. Il che suole à molti essere di grande affan-  
no cagione, massimamente quando desiderano di uolger-  
si con tutto il corpo, ò con qualche mēbro, e non posso-  
no. La



no. La quiete istessa anco, quando ella è molta, suole medesimamente nõ poco essere molesta, poi che non è animale alcuno, che si diletta del troppo in che che sia, ma brama sempre la mediocrità la quale è sempre una di quelle cose, che hanno uerso un'altra cosa il rispetto loro. Chi si toglie dunque la cura di alleuare questo putto, come bisogna accortamente congiettare quella conueniente mediocrità, così bisogna anco sempre à tutte queste cose prouedergli, e rimediarli, prima che crescendo il dolore ne ponga insieme co'l corpo anco l'animo in disordinati, e souerchi moti. Che s'auerra mai, che senza accorgercene noi, si trouera quello, che li nuoce, accresciuto, ci ingegneremo di emendarlo tosto, e correggerlo, ò con dargli quel, che, che egli brama, ò con togli quel, che l'offende, aggiogendoui anco il moto su le braccia della sua balia, & un dolce concento di quelle canzonette, che sogliono le accorte balie per quietare i lor putti, usare. Essendo tutto un di intiero stato sdegnato un putto, che non faceua altro che piagnere, e che disordinatamente mouersi, e distorcersi, onde non sapeua hor mai piu la sua buona balia, che farsi, io mi accorsi di quello, che l'offendeua, e che gli era di tutta questa inquiete cagione: percio che non quietandosi ne co'l porgli la balia le tette in bocca, ne con uedere s'egli hauesse perauentura uoluto ò urinare, ò andare del corpo, anzi se incominciua à tranquillarsi alquanto con lo moto delle braccia, ritornaua poi tosto al suo ramarico, mi auidi, che & il suo letticiuolo, e panni, onde era egli auolto,



### COME SI POSSA LA SANITA

erano molto sozzi, e di piu, che il putto istesso staua tutto lordo, e pieno di sozzure. Il perche fattolo ben lauare, e mutargli i panni netti, ordinai che li cambiassero anco il letto. E cosi tosto egli da quel tanto trauaglio si quieto, e tosto s'adormento, e si fece un sonno non solamente soauissimo, ma lunghissimo anco. E perche si possa ben congiettare quello, che al putto nuoce, bisogna non solo starui diligente, e con gli occhi aperti, ma ui uuole anco una esperienza continoua del putto istesso, che si alleua. E tutte queste cose, secondo à me pare, si uogliono offeruare e mirarui bene finche il fanciullo ha tre anni. Ma della balia istessa bisogna hauere anco gran cura e uedere che cosa ella mangia, che cosa ella bee, come si porti nel dormire, come nelle cose uenerree, come s'esserciti, perche ne sia ottimamente il suo latte temperato, come sera à punto, se il sangue di lei sera anco il piu che sia possibile ottimo. E la eccellenza e bonta del sangue si conoscerà, quando egli non è troppo colerico ne melancolico, ne flegmatico, ne come di sero, ò misto di aquosità. Et un cosi ottimo sangue si genera da un moderato essercitio, da cibi di buono sucu, e con debita misura, e tempo tolti, e dal bere medesimamente à tempo e poco. Delle quali cose tutte si ragionera piu distintamente appresso. Ricordo anco ad ogni donna, che allatta, che del tutto da ogni atto uenerreo si astenga: perche à questo modo e si prouoca il mestruo, e si muta in peggio il buono odore del latte. Anzi alcune ne uengono anco à concipere: di che non è cosa, che sia piu ad un fanciullo, che



si allatta, contrario: perche tutto il miglior sangue della donna ne uia à nudrire il nuouo parto, che si truoua conceputo nel uentre: percio che contenendo in se stesso questo parto il proprio principio della uita, e stando come in una radice attaccato co'l uentre istesso, senza partirsene ne giorno, ne notte mai ne è moderato e retto, e ne attrahe del continuo uno à se proportionato nudrimento. Il perche non solamente si scema, e diuenta piu poco il sangue della donna grauida, ma ragioneuolmente diuenta anco piggior. Onde ne auiene, che il latte medesimamente descenda e poco e piggior nelle mammelle. Se chi allatta dunque, si sente grauida, e s'ha à fare à mio senno, trouasi un'altra balia, e mirisi molto bene alla bonta del suo latte, che con gustarlo, con odorarlo, con mirarlo si fara chiara, percio che quello, che è ottimo, sera soaue al gusto, & à l'odorato, apparira à la uista candido, equabile (che è quando posto su l'ungie ne presto ne tardi giu scorre) e mezzo tra il crasso, e'l liquido. Quel che è uitioso e tristo, sera al contrario ò crasso & à modo di caccio, ò liquido, e quasi un sero, e liuido, e di piu inequabile cosi nella sua saldezza, come nel colore. Gustandosi haura dell'amaro, ò del salso, ò di qualche altra qualita estranea, e non sera ne anco nell'odorarlo soaue. E questi sono gli inditij del buono, e del cattiuo latte. Con queste auertentie, ogni uolta che la madre del putto, ò la balia, s'ingrauida, ò à qualche modo s'inferma, giudico che gli si debba tosto un'altra balia eleggere. E dico, che fin che il fanciullo non pone. i



COME SI POSSA LA SANITA  
primi denti, si debba di latte solo nudrire. Et à questo  
tempo poi si puo cominciare ad assuefarlo d'un certo  
piu sodo cibo, come sogliono gia fare le donne, che ne hã  
no gia fatta la isperienza e cominciano prima co'l pane  
poi con le legume, con la carne, e con altre simili cose, le  
quali tutte pero si uogliono ben masticare prima, e poi  
porle al fanciullo in bocca. Egli bisogna anco con oglio  
dolce frecare il corpo de' bābini, come fanno gia la mag  
gior parte delle madri, accomodando tosto, e drizzando  
à un certo modo tutte le parti del corpo. Ma nel fan  
ciullo, che noi proposto habbiamo, pche egli sera ottima  
mēte formato, quāto al drizar de' mēbri nō bisogna che  
troppo ui sia curiosa la balia: Solamente il fregghi e laui  
ognidi mediocremēte, con auertire il piu, che si puo che  
non habbia allhora il bambino il latte indigesto e crudo  
nel uentricello, perche sarebbe pericolo, che prima che  
fusse ben concotto e digesto, non si spargesse per tutto il  
corpo del putto. E si uuole in cio allhora maggiormen  
te auertire, quando si frega il uentre del putto, perche  
trouandosi picno di latte, oltra che gli empieremo di  
quel nudrimento crudo il corpo, gli aggrauaremo anco  
molto la testa. Onde si dee ben mirare, che prima che si  
bagni, ò si fregghi, nō li si dia cibo alcuno. Il che auerra, se  
queste cose si faranno doppo un lunghissimo sonno, che  
gia allhora si trouera uacuo quel uentricello, ò concotto  
e digesto, s'ei è qualche cosa auanzata. Quelle madri,  
che seruano il costume di hoggi, offendono senza alcun  
dubbio i lor putti, mentre che hanno ò un certo prefisso



tēpo del giorno à curargli, ò pure che allhora ui si uol-  
gono, quando si trouano da gli altri loro affari ispedi-  
te. Onde ne auiene di necessita, che ne siano i putti piu  
spesso lesi, che giouati: la doue il tempo, che noi designa-  
to habbiamo, suole in diuersi tempi et hore cosi del gior-  
no, come della notte auenire. I fanciulli piu grandicelli  
poi, che conoscono, e fanno obedire, merce di qualche col-  
po, delle minaccie, delle riprensioni, de li ricordi, hanno  
due tempi e del fregar si e del lauar si, il primo, e piu co-  
modo, quando alzati che si seranno la mattina di letto  
hauranno giuocato alquanto, e siano per uolere mangia-  
re. Allhora si uogliono forzar & estrignere, che esserci-  
tino alla sanita il corpo, & alla temperanza, & obediē-  
za l'animo, minacciandoli, che noi non daremo altramen-  
te loro à mangiare, se non obediranno prontamente à la-  
sciarsi e fregare, e lauare quanto à noi piacerà. Questo  
tempo dunque è ottimo. Che se chi ha cura del putto, si  
trouera à qualche modo occupato, potrà dargli un po-  
co di pane: e lasciarlo giocare quanto li piace. Quan-  
do ritornerà poi ad hauere fame di nuouo si potrà, pri-  
ma, che gli si dia da mangiare, e fregare e lauare. Ma nel  
mangiare, che gli si da innanzi al bagno, non li si uuole  
permettere il bere à niun conto, perciò che per questa  
uia con gran furia si compartiscōno pe'l corpo le cose,  
che nello stomaco si contengono. E questo bisogna ne'  
corpi del tutto sani offeruare, perche coloro à quali è  
piu utile mangiare innanzi al bagno, non hanno nelle  
affettioni, nelle compositioni del corpo rette, ne ben dispo-



# COME SI POSSA LA SANITA

ste. Ma di costoro si dira appresso, perche hora ragioniamo di quel putto ottimamente temperato, che noi nel suo buono stato cerchiamo di conseruare. A costui dunque giouera dargli doppo il bagno, il mangiare. In quelle parti doue non ui e comodita di hauere il bagno, ne legeranno perauentura mai queste cose, sogliono quelli, che iui habitano, lauare i loro fanciulli dentro una conca, fin che gli ueggano al secondo, o al terzo anno gionti. Doppo il qual tempo, gli uengono, e fregano, se non ogni di continuo, almanco ogni tre di, o ogni quattro una uolta, che se la stagion del'anno no'l uieta li stagni, e fiumi sono loro in uece di bagni, onde direi sempre io, e contenderei che in Germania non s'allevino i figliuoli. Ma noi seruiamo queste cose ne à Germani, ne ad altre Barbare genti, come ne anco le scriuiamo à gli orsi, à i cinghiali à i leoni, & altre simili fiere, ma à i Greci, & ad altre nationi, che se bene sono Barbare, imitano nondimeno in gran parte i costumi di Greci, percio che à chi di noi basterebbe mai l'animo, di portare al fiume un bambino pur hora nato, e caldo anco, come dal uentre e uscito: & iui (come dicono, che fanno i Germani) à guisa d'uno acceso & ardente ferro, immergerlo in quel freddo humore, e fare à un tratto pruoua della gagliardia della natura, & insieme corroborare il corpo istesso? percio che s'egli, senza esserne offeso, questa cosa tolera, ad ogn'un si fa chiaro quanta sia la gagliardia e uigore della sua propria natura, e di piu ne acquista per uirtu di quel freddo humore, una nuoua forza e potenza, che se il ca=



lore naturale uiene uinto, e superato dal freddo esteriore, onde bisogna à forza tosto perirne, ogn'un medesima mente il uede chiaro. Chi dunque, che habbia ceruello, è che non sia del tutto serigno, ò nato nella Scithia, uorra del proprio figliuolo far questa pruoua, nella quale errandosi, ne seguita tosto la morte? tanto piu, che quando pure riuscisse buona, non è molto il guadagno: che ui si fa, percio che sarebbe ben utilissimo perauentura ad uno asino, ò ad un' altro simile animale irraggioneuole il farsi in modo la pelle, e'l quorio denso e duro, che potesse soffrire senza dolor il freddo: ma à l'huomo dotato di ragione, in che grande uso potrebbe cio seruir mai? percio che non direbbe bene chi assolutamente dicesse, che il quorio densissimo, e durissimo fusse per la sanita utile, perche potendo essere il corpo dell' animale p due uie liso, & estrinseca, & internamente, quelli che hanno rara e molle la pelle, possono facilmente essere da occasioni istrinseche offesi, quelli che l'hanno densa, e dura, da intrinseche occasioni. Onde Hippocrate anco doue ragiona del danno e dell' utile, che si possono dal nudrimento uenire, doppo molte cose scrisse anco queste parole. La rarita del corpo, per lo respirare, & euaporare fuori, li spiriti, ò esalationi, che diciamo è cosa salutare à coloro, che molto ne euaporano. La densita del corpo p questo istesso respirare, à coloro, che meno ne euaporano, e dannosa. Gioua dunque euitare l'un troppo e l'altro, ne fare cosi densa la pelle, che impedisca il euaporare del corpo, ne cosi rara, che ne uenga facilmente ad essere



## COME SI POSSA LA SANITA

da qual si uoglia occasione offesa. E tale à punto sera naturalmente il corpo del fanciullo, che noi proposto ci habbiamo, poi che nel mezzo di ogni estremo si troua. Egli si uuole dunque in guisa nudrire, che di lungo conserui sempre la bonta della sua complessione. E la conseruera, se ne' primi anni sera di latte solo nudrito, e bagnato in acqua dolce, e calda, perche conseruandosi il piu che è possibile, di lungo il suo corpo molle, possa molto auanzare e crescere. Passati quegli primi anni, & essendo gia atto ad andare alle scole, non bisognera cosi continoui bagni usare. Ma mentre che imparera di lottare, bastera, che egli innanzi mangiare, ui si esserciti moderamente, e si puo per lo piu dal bagno astenere. Ma è del tutto discoueneuole e dannoso anco, passare nel troppo in questi essercitij, come alcuni maestri delle lotte fanno, che ui spingono & intertengono i loro putti à forza, perche s'impedisce il crescere del corpo con quella durezza, che troppo per tēpo si acquista, se bene è egli naturalmente al crescere attissimo. Il fanciullo, che di questa natura buona serà, à giudicio mio, lunghissimo tempo s'asterra in modo dal uino, che no'l gustera ne anco, perche questo liquore troppo humetta, e riscalda il corpo, e di piu gonfia il capo à coloro, che sono di caldo & humido temperamento, quale è à pūto quello de' putti cosi fatti, come noi diciamo. Onde non è mica al proposito ne utile empirgli il capo, ne fargli piu del conuenueuole, humidi, e caldi, perche à tal misura e di calore, e di humidita si trouano, che ogni poco che ò l'una ò l'altra



qualita accresciamo, si possa nel troppo. E perche si uuo-  
 le ogni estremo fugire, si dee fugire principalmēte que-  
 sto, che non salamente reca al corpo, ma à l'animo anco  
 danno. Il perche ne anco à quelli, che sono gia grandicel-  
 li, pensiamo che sia il uino utile, saluo se assai parcamen-  
 te se ne bee, percio che gli induce facilmente alla ira, alla  
 incontinenza, à gli stupri, à le uilanie, & offosca & in-  
 torbida loro la parte ragioneuole dell'animo, benchè nō  
 sia da l'altro canto poco loro utile à mitigare ò à cac-  
 ciare uia gli escrementi della colera, ne meno gioui, per  
 quella siccità, che nelle intiere e sode parti del corpo per  
 le souerchie fatiche si genera. Egli è anco il uino utile  
 alle uolte per lo proprio temperamento della età: perche  
 humetta, e nudrisce cio che si troua desiccato souerchio, e  
 mitiga e spezza quel uigore della colera amara, e di più  
 euacua e purga per mezzo del sudore, e dell'urina. I fan-  
 ciulli dunque, come quelli che di questo humore non rac-  
 colgono, e che hanno in se molta humidita naturale, co-  
 me non hanno bisogno de gli effetti buoni, che fa il uino  
 così de gli effetti cattiu, che ne nascono, si colmano so-  
 lo. Chiunque haura dunque ceruello, non lasciera à fan-  
 ciulli bere uino, perche non ne sentono beneficio alcuno,  
 e si trouano conseguirne infinito danno. Ne giudico à  
 l'incontro, che gli si debba del tutto uietare l'acqua fre-  
 sca, come alcuni fanno, ma ò doppio del cibo, ò molte uol-  
 te ne' caldi grandi, quando essi se ne mostrano uogliosi,  
 li si uuele concedere, massimamente se l'acqua è di fonta-  
 na, e fresca, e senza qualita uitiosa alcuna che se di quen-



# COME SI POSSA LA SANITA

sta non ui fusse, li si puo dare di qualche altra. Ma si debbono fugire quelle de gli Stagni, quelle che sono torbide che han male odore, che sono salsi, e finalmente tutte quelle, nelle quali gustandosi si troua e sente qualche qualita, perche la buona acqua e perfetta non solamente nel gusto, ma nell odorato anco si mostrera di ogni qualita fuori, e sera purissima, e piaceuole al bere, che s'ella anco tosto si fa sentire ne' membri interni, e (come dicono) per le uene, non si puo fare piu perfetta, benché s'ella e pura e chiara, e soaue al bere, ma si ferma pero nelle membra interne, non e senza uitio, & a me pare, che non si debba bere, massimamente quando e freddissima, perche men male sarebbe, essendo calda. Di che si puo tosto fare proua. Che s'alcuno uolesse per altra uia giudicarne: sappia che quel fonte ilquale nascendo di sasso uiuo scorre uerso tramontana, & ha uolte le spalle al sole, ha le sue acque crude, dure, e cattive, e che tarderanno molto a riscaldarsi, o a raffreddarsi. Al contrario quel fonte, che si troua uolto ad oriente, e che per qualche puro e netto canale scorre, o che per terreno puro si coli, e le cui acque prestissimo si raffreddano, o riscaldano, si dee credere, che egli sia un liquore a tutte le eta utilissimo, per cio che non si puo dire dell'acqua, quel che diciamo del uino, del cibo, dell'essercitio, delle uigilie, del sonno, e delle cose uenercee, che secondo la eta possono o giouare, o nuocere. L'acqua, che habbiamo hora ottima descrittta, potra con suo utile usarla il fanciullo, il giouane, il uecchio. Il medesimo diciamo dell'aere, perche a tutti e pa-



rimente utile, quando egli s'attrabe perfetto & ottimo nel pulmone. E giudico che sia ottimo quello, ilquale è del tutto puro, come sera quel che non si truoua dalle nebbie e dal uapore di stagni, ò di paludi infetto, ò che non ui esali da qualche profonda uoragine pestifero uento, come si uede à punto presso Sardi citta della Lidia, e presso Hierapoli, & altri luoghi del mondo anco spesso. Infetta anco l'aere l'esalare delle doache, che p purgare le immunditie di una citta, ò di uno essercito si fanno. Si corrompe anco spesso dalla putrefattione degli animali, delle herbe, ò di legume, ò dall'esalare del letame. E cattiuo anco quel, che si uede sempre pieno di nebbia, per qualche stagno. ò fiume uicino ò che essendo posto in bassa ualle, per essere di ogni intorno di alti mōti cento, non è da niun uento agitato e mosso, perche egli è putrido, e soffoca, & è molto simile à quello, che si troua alle uolte in certe case rinchiuso, doue, perche ui manca il uento, che l'agiti, si genera certa lanugine per tutto, che accenna putrefattione, e pessimo aere. Questo cosi fatto aere dunque ad ogni eta è nociuo, come al contrario quello, che è puro, ad ogni eta gioua. La diuersità poi de l'aere, che dal calore, dalla siccità, e dalla humidità nasce, non ha un medesimo rispetto à tutti gli huomini, perche à corpi di ottimo temperamento, l'aere ottimo è temperato e gioueuolissimo, à corpi poi, ne' quali qualche copiosa qualita predomini, e utilissimo quel l'aere, che è sommamente à quella qualita oppposito, come è il caldo alla freddà. il freddo alla calda, alla humida



COME SI POSSA LA SANITA  
il secco, & alla secca, quell'aere, che è tanto piu humi-  
do, quanto piu la siccita soprabonda. E questo qui  
basti, perche appresso si parlera, come si possa pro-  
uedere à mali, che dall'aere, ò dal'acqua uitiosa ci uengo-  
no sopra. Hora ragioniamo solo d'una ottima comples-  
sione, & insieme d'una ottima maniera di uita, che tene-  
re si dee: perche ne' libri seguenti tratteremo poi di tut-  
te le uarieta de' corpi, che in qualche cosa peccano, e del  
loro conueniente modo di uiuere. Ritornando dunque al  
fanciullo di ottima complessione, parliamo del suo secon-  
do settennio, e di che temperamento egli sia, e che manie-  
ra di uita li si acconuenga. Il suo temperamento (come  
ne' libri, che noi habbiamo de' tempramenti scritti, s'è  
chiaramente mostro) è caldo medesimamente come era  
auanti, non gia pero cosi humido, percio che ogni anima-  
le dal suo nascimento, comincia tosto à diuentare ogni  
hora piu secco: non gia pero ua egli cosi in tutte le eta ò  
nel caldo, ò nel freddo auanzando. Ma à corpi ottima-  
mente complessionati si mantiene il calore à un certo  
modo simile infino à l'ultimo loro accrescimento, à cor-  
pi poi, piu humidi, e piu freddi del debito, il calore cre-  
sce. Ma non è questo il proprio luogo di questo ragio-  
namento. Quel fanciullo, che si trouera ottimamente cõ-  
plexionato si manterra infino al quartodecimo anno cõ  
la maniera del uiuere gia detta, tenendo pero nell'esser-  
cizio una certa misura, che non eschi al troppo, ne al uio-  
lento, perche non s'impedisca per questa uia il crescere  
del corpo. Lauasi poi con acqua calda piu tosto, che con



fredda, non essendo ancora egli atto à tolerare la fredda senza nocumento. Egli è questa età anco attissima ad accommodarsi ne' costumi, & ad informare l'animo di uirtù, con sante pratiche e graui principalmente, e con ottime discipline, che acquistano, e generino una uaga modestia nell'animo, perche non sera di poco momento la modestia, e la prontezza di obedire, nelle cose, che nella età seguente bisogneranno circa il corpo operarfi. Nel terzo settimo, che sera da li quattordici anni infino alli uint' uno uolendo fare robustissimo il corpo, destinando lo ad essere, ò ualente soldato, ò lottatore, ò segnalato p'altra uia nelle forze, non ci bisogna molto nelle parti dell'animo, che alla scienza, & alla sapienza appertengono, affaticare, che già in questa età s'acconuiene recare le cose de' costumi à buon fine. Ma se in quãto al corpo ci basta fortificare talmente le membra, che il manteniamo sano, e gli apriamo la strada al crescere, e cerchiamo di adornare e fare uaga la parte ragioneuole dell'animo, bisogna diuersa strada tenere nel uiuere, benchè si possi e la terza strada anco, e la quarta ritrouare, essendo alcuni ad alcuni arti uili dediti, delle quali ne esercita alcuna il corpo, alcuna altra no: & essendo altri alla agricultura dati, altri alla mercantia, ò ad altra simile cosa, che sono tante e così diuerse in effetto, che pare molto difficile, à potere di tutte le maniere del uiuere dare conto particolare. E se l'arte di conseruare la sanita promette à tutti gli huomini di cio precetti ò nel particolare, ò nel generale, non si puo nondimeno fare, che si



## COME SI POSSA LA SANITA

dica di tutti à un tratto: ma principalmente mostrera come possa alcuno molto prolongarsi la uita, hauendola anco del continuo sana, laqual uita bisogna essere libera da ogni negotio necessaio, e solamente al corpo attēdere. Appresso, dara precetti per coloro, che si trouano con qualche arte ò essercitio, ò mestiero publico ò priuato inuolti, & in somma con qual si uoglia negotio, che prema, intricati. Et à questa guisa si uerra à ragionare di ogni maniera di uita: perche altramente non tenendo questo ordine, come potrebbe questo nostro trattato essere ne chiaro, e distinto, ne facile à tenere à mente? Ritornando dunque al primo nostro intento, mostreremo come un ben compleſionato separandosi da i negotij publici, e uiuēdo à se solo, possa essere il piu che si puo, da ogni morbo lontano, e preseruari, lunghissimo tempo dal fero artiglio della morte, poi che cio che ci nasce non puo essere à niun conto immortale, benché un certo filosofo del tempo nostro in quel suo egregio libro, nel qual mostra la uia della immortalita, si sia forzato di dimostrare il contrario. In questo ben conueniamo, che si puo dire fare, che si mena molto in lungo la uita, massimamēte in colui, che di ottima cōpleſione si troua, perche sono alcuni, che da che nascono, uengono con così disgratiata natura al mondo; che se Esculapio istesso ne togliesse la cura, non potrebbero ne anco al sessagesimo anno giugnere. Ma non parliamo noi hora di costoro. Ritorniamo piu tosto al ben compleſionato: e repli chiamo quello, che s'è nel principio detto, cioè, che per=



che sempre del continuo manca qualche poco della sostanza del corpo nostro, bisogna, che mangiamo, e beuiamo, e per questo mangiare e bere bisogna anco hauere molta cura, e tenere conto de gli escrementi, de' quali essendo uarie le spetie, (perche altri sono quelli, che nel uentricello, si fanno, doue la prima conuotione e digestion si fa, altri nel figato, nelle arterie, nelle uene, altri per tutti i membri, quando ui si compartisce nel ultimo il nudrimento) bisogna, che habbia ciascuno la sua propria euacuatione. Come à punto pare, che habbia da principio la natura prouisto, dando diuersi istromenti à gli animali, altri per purgare, e separare gli escrementi istessi, altri per condurgli giu, altri, per raccorgli insieme, altri, per cauargli uia fuori. Di che habbiamo noi à lungo trattato ne' libri, che scritti habbiamo de le faculta naturali, & in quello, che noi habbiamo intitolato, de l'uso delle parti de l'animale. Lequali cose hora qui presupponiamo, come un fondamento di quello, che à dire si ha, percio che il primo escremento separandosi dal buono, e sincero nudrimento, è à poco à poco spento per tutti gli intestini infino à quel capace, e spatiofo, che il chiamano percio l'intestino retto, nel cui fine & esito sono certi muscoli, che lo frenano, e uietangli di potere inanzi tempo cauare uia gli escrementi fuora. Quando poi si sente l'animale de la copia di questi escrementi aggrauare, allhora rallentano come la briglia, e li lasciano uscire fuori. Et à cauarli con celerita, aiutano molto i muscoli dell' Abdomine (che è quella parte, che è sotto



# COME SI POSSA LA SANITA

l'umbilico, e ua quasi à finire con le reni ) insieme co'l  
 settotrasuerso comprimendo gli intestini. De gli escre-  
 menti poi del fegato, alcuno ne è come il fiore del uino,  
 che chiamano, altro, come la feccia. L'un si attrahe dalla  
 uesichetta, che sottogiace al fegato, l'altro dalla milza.  
 Et amendue poi si digeriscono, e uanno, il primo nella  
 prima parte del sottile intestino, il secondo ne ua per  
 tutti gli intestini, insieme co'l piu secco escremento.  
 L'escremento poi delle uene, e delle arterie è à punto co  
 me il siero nel latte quagliato. Le reni separano questo  
 escremento dal sangue, e lo mandano giu à la uesica, la-  
 quale il raccoglie e conserua quasi à quel modo istesso,  
 che s'è già detto di sopra del escremento secco, perciò che  
 quiui anco ha la natura prouisto d'un certo muscolo  
 trasuerso, che strigne in modo la bocca della uesica, che  
 fa, che non ne possa giocchia d'humore uscire fuori. Ma  
 tosto che per la copia, che ui si raguna, se ne sente l'ani-  
 male affannato, si rallenta il muscolo, e da esito à l'hu-  
 more liberamente. Onde si uiene la uesica à discaricare  
 di tutto questo escremento. E quiui anco aiutano i mu-  
 scoli, che sono nell' Abdomine, à cauarlo con prestezza  
 fuori. L'ultima maniera di escrementi nasce in ogni par-  
 ticella dell'animale, dal succo istesso, onde si nudrisce cia-  
 scuna, & alcuno ne è come certe reliquie mezzo cotte,  
 che non s'anno potuto à quella parte che nudrire uole-  
 uano, assomigliare, alcuno altro, che ui è uenuto come  
 una carretta del nudrimento per distribuirlo per le mē-  
 brase fatto l'ufficio suo, ui restà una cosa humida e sot-  
 tile.



tile, à punto, come quel siero, che habbiamo detto, che dalle uene, e dalle arterie ne cala nella uesica. Or à questo cosi fatto escremento non ha la natura dato alcun certo meato, & esito: ma si caccia fuori parte spento per le parti piu molli del corpo, che à la uiolentia di questo escremento cedono, massimamente quando egli è spento da un forte impeto dello spirito, parte anco se ne uaua fuori per quelli piccioli meati del corpo, che chiamano pori i Greci, de quali non solamente il resto del corpo, ma ne è anco tutto il quoio de l'animale pieno. Come questi si generino s'è già detto ne libri, che delli temperamenti descritti habbiamo. Ageuolissimamente dunque questo cosi sottilissimo escremento si caua fuori, parte di sciolto dal calore interno in guisa di uapore, parte che egli stesso con uiolento moto ne ua ad uscire fuori à gran schiera, e questo escremento chiamiamo sudore, quell'altro non l'hanno ancora di niun nome chiamato, come quel, che non è conosciuto da ogn'uno, per cio che egli per la sua sottilita non si lascia da occhio mortale uedere. Quelli, che l'hanno con l'intelletto considerato, l'hanno chiamato transpirare non ueduto da i sentimenti. In questo transpirare cosi insensibile si caua anco qualche parte di escremento piu crasso fuori. E ui bisogna per ben cauarlo, un forte calore, & uno impeto maggiore, che lo spinga fuori, che altrimenti sarebbe pericolo, che prima che finisse d'uscire, non restasse egli almanco presso l'ultimo quoio. Da questo escremento, come habbiamo noi mo-



## COME SI POSSA LA SANITA

stro altroue, hanno la loro origine i peli, e le immonditie, e lordure, che sempre sopra la pelle di tutti gli animali si cumulano. E cosi habbiamo noi qui tocchi quasi tutti i capi necessarij, come si cauino gli escrementi fuori, che noi in altri nostri libri gia detti, a lungo euidētissimamēte descritti habbiamo, che hora à le cose, che noi siamo p dire, serāno come un fondamēto necessario, p cio che bisognando cauare fuori questi escrementi, come cose uitiose e peccanti, (benche Asclepiade gridi il contrario) è bene, come io penso, conoscere, prima le cause principali, che li impediscono, e ritardano, e poi trouare il modo di non cadere in queste cosi fatte cause e cadendo ui p auentura mai, emendare tosto l'errore, che ui si fa. Quanto al nō caderui, ui prouederemo se noi sapremo accorgerci, e conosceremo, se siamo de li escrementi à bastāza purgati, e mōdi, ò no. Per emēdarne poi, l'errore che ui si facesse, bisogna un'altro certo mezzo tenerui. Diciamo dunque prima le cause principali, che ritardano & impediscono ogn'un de li gia detti escrementi, poi seguiremo à qual guisa si possa fuori cauare quello, che ui restasse. Sogliono adunque gli escrementi, che nel uentricello si contengono, fermarsi per colpa del mangiare, ò del bere, ò pure del uentricello istesso ò de gli intestini insieme. Quando è per colpa del cibo, ò del bere, ò è per la loro qualita, ò per la loro quantita, e di piu, per l'ordine, e modo di usarli. Peccano nella loro qualita, quando sono acerbi, austeri, e di secca natura. Peccano nella quantita, quando e'l mangiare, e'l bere si fanno



ò piu ò meno del debito. Si pecca nell'ordine, quando si  
 tolgono prima à tauola cose secche, e che astrengono, e  
 si mangiano poi nel fine cose humide, cose grasse, co-  
 se dolci. Si pecca finalmente nel modo di usargli, se quel  
 cibo, che si doueua in due uolte torre, in una sola si tra-  
 canna tutto. L'impedimento poi de gli escrementi, che  
 ci uiene per cagione del uentricello, e de gli intestini, si  
 causa, ò per colpa de la loro natura, ò per qualche effe-  
 to, che istrinsecamente ui uenga. Quando è per colpa  
 della loro natura, auiene della dispositione cattiuu del  
 corpo, come si dirà nel suo proprio luogo. De gli affet-  
 ti, che uengono istrinsecamente in noi, ragioneremo noi  
 hora. Sono otto le diffèrenze delle affettioni, che nel uen-  
 tricello auengono, & ogni una di loro non è altro, che  
 un distemperamento. Quattro ne sono simplici, come è  
 il calore, la frigidita, la siccita, la humidita, quattro al-  
 tre composte, e sono il calore insiem e con la siccita, il  
 calore con la humidita, la frigidita insieme con la sic-  
 cita, e la frigidita con l'humidita. Et ogni una di que-  
 ste diffèrenze bisogna che tanto auanzi, e cresca,  
 che ne faccia la uirtu che spegne & espelle, impo-  
 tente e debole, ò che questa sia la uirtu del uentri-  
 cello solamente, ò che sia de gli intestini sottili, ò delli  
 grassi, ò pure di tutti insieme, ò di alcuni solamente di  
 loro. E questi distemperamenti uitiosi si generano dalle  
 cose, che noi dentro il corpo ci poniamo, quando si troua  
 co'l cibo, ò co'l bere immista qualche uirtu medicinale di  
 quelle, che ò riscaldano ò raffreddano, ò di seccano, ò hu-



# COME SI POSSA LA SANITA

mettano,ò riscaldano insieme e dissecano,ò con qualche altra concessione di queste qualita alterano. Si generano anco dalle cose che intrinsecamente ci sono e commouono,ò che sia per colpa de l'aere che ci circonda,quãdo souerchio ci riscalda,ò ci raffredda,ò ci dissecca,ò ci humetta,ò pur per colpa de l'ontiene, dellaquale onti ci trouiamo,ò di altra qual si uoglia cosa,che applicata dalla parte di fuori al uentricello, l habbia troppo ò riscaldato,ò raffreddato,ò dissecato,ò humettato. Queste sono dunque le cause,che frenano,e ritardano gli escrementi del uentricello. L'escremento poi della colera si ritarda ò per la debolezza della uirtu che attrahe,e di scaccia,ò per la strettezza de' uasi, onde si purga e caua fuori. La debolezza puo nascere da nuoua distemperanza ò di tutta la uesichetta,che sottogiace al fegato,ò delli due meati,che da questa uesichetta nel fegato uanno,ò pur di quelli altri meati,che portano nello intestino la colera,laquale distemperanza,è à punto come quella, che habbiamo detto,che impedisce la uirtu del discacciare et espellere,che è nel uentricello,e ne gli intestini. La strettezza de' uasi poi nasce ò per colpa di qualche inflammatione che ui si generi,ò per qualche durezza insensibile che ui nasca(ilquale affetto chiamano Scirro i Greci)ò perche questi uasi si oppilino,ò siano dalle parti, che li sono intorno,oppresi,ò pur pche la loro bocca si restringa e chiuda. Egli uengono questi uasi da le parti uicine oppresi, e calcati,ò p superchia copia di quello, che in se contengono,ò per la inflammatione,e durezza



insensibile già dette, che ui nascessero. Si restringe me-  
desimamente, e chiude la bocca di questi uasi, ò per alcu-  
na delle cose già dette, ò p colpa di siccità, laquale ui in-  
ducono le cose che molto astringono, e quello, che riscal-  
dano, e dissecano insieme, pche quelle prime ui inducono  
la siccità, esprimendo l'humore, e costringendo, e cōdesando  
le cose aperte e sparse, queste altre poi ue la inducono  
con attrahere, & euapore fuori l'humore. De la infiam-  
matione, e della durezza insensibile, perche sono morbi,  
non è questo il suo luogo di ragionare, ben se ne dirà  
appressò quando s'era tempo, quanto bisognerà. L'escre-  
mento della melancolia si fermerà medesimamente, e tro-  
uerassi impedito, quando la milza si trouera con certa  
proportionione, corrispondente alla uesichetta della cole-  
ra ò del fēle che diciamo, e che la uena, che uscendo dal-  
la porta del fegato, ne uia à ritrouare la milza: corri-  
sponderà à quelli uasi, che attraheno l'escremento cole-  
rico, e che quell'altra che dalla milza al uentricello ne  
ua, corrisponderà à quel meato: che uomita e caua fuori  
la colera amara. Egli si ritarda finalmente l'escre-  
mento, che in ogni una delle particelle dell'animale si  
cumula, ò perche egli sia copioso e molto, ò perche sia  
crasso, ò perche sia lento, e tenace. Si ritarda anco  
per la debolezza del calore, che'l dourebbe discioglie-  
re, ò pur per la strettezza delli meati, onde dourebbe  
passare. Lessere egli copioso, crasso, ò tenace si causa  
ò dalla qualita del mangiare, ò del bere, ò da qualche  
nuoua debolezza della uirtu: che altera nel nudrito.



### COME SI POSSA LA SANITA

La debolezza poi del calore, che dourebbe assottigliare e risolvere l'escremento, nasce dal macamento dell' essercitio. La strettezza de glimeati finalmente si genera ò per la inflammatione, ò per la durezza insensibile (delle quali s'è detto di sopra) ò perche li si oppili il passo, ò pur li si prema e conculchi da qualche altra parte che le sia presso, ò pur che li si chiuda à qualche modo, e per qualche uia. E gia l'origine di ogn'una di queste cose si è da noi poco auanti tocca. Sono bene alcune parti nello animale che oltra i gia detti ascosi meati, ne hanno alcuni altri aperti, e chiari, come sono il cerebro, e l'occhio. Il che è stato ordinato dalla natura ò per la eccellenza di queste parti, ò perche meglio potessero i loro ufficij operare, ò pure per la densita de corpi, che queste parti contengono, percio che il cerebro è à punto come una stanza dell'anima ragioneuole, & essendo d'ogni intorno da uno osso sodo circondato uiene à purgarsi per molti & ampi canaletti, perche egli prima per le narici del naso, e p lo palato ne manda li suoi escrementi fuori: poi per amendue le orecchie, e finalmente per le commissure del caluitio, che è l'osso, che'l cinge intorno. Ne manca medesimamente, che qualche parte anco ne mandi di questi suoi escrementi fuori per gli occhi. L'occhio poi non perche egli habbia qualche principato tra le altre parti, ma perche bisogna essere del tutto puro, per bene il suo ufficio eseguire, purga e manda li suoi escrementi fuori per euidenti e chiari meati, come sono le narici del naso, e le palpebre sue istesse. Ecco mostre le cause, e



gli istromenti istessi de gli escrementi. Diciamo hora come si possano cauare fuori, trouandosi dentro impediti, e fermi, e cominciamo di nuouo pure dal uentricello. Questo sia dunque un commune precetto per tutti gli escrementi, di applicare sempre una causa contraria, alla causa, che gli impedisce, e ritiene. Questo altro sia poi particolare à tutte, che se il uentricello si troua ristretto & impedito, per poco, e secco cibo, ui si uuole e con molto cibo, e con humido prouedere. Se il cibo e stato austero & acerbato, ui si uuole rimediare con cibi dolci, e grassi. Se l'errore si è fatto nell'ordine del mangiare, si dee questo errore correggere. Se quello, che si douea mangiare in due uolte, si è deuorato in una, li si uuole dare non due uolte solamente, ma piu spesso anco il cibo. Quasi al medesimo modo si dee con contrarij rimedij prouedere à li distemperamenti nuouamente contratti, humettando quello, che si truoua disseccato, e riscaldando quello che raffreddato si truoua, e per una simile uia le altre qualita medesimamente emendando. Con che mezzi queste cose fare si debbano, gia è stato da noi scritto ne gli nostri libri di Medicina. Ma s'è si truoua l'humore della colera ritardato & impedito, se cio per cagione di oppilatione e auenuto, si uuol mangiare cibo, che estenui & assottigli. Della qual materia habbiamo noi in un libro distintamente ragionato. Se egli è cio nato, perche si troui questo humore oppresso e calcato da i corpi uicini à i meati, che riceuono in se la colera, (perche si ritrouino questi corpi troppo ripieni) quando cio auiene

d    iiij



## COME SI POSSA LA SANITA

per la grassezza del sugo, si uuele usare cibo, che este= nui, & assottigli, quando per molta copia di sugo, si uuele con cose, che euacuino, prouedere. Che se ciò nasce per inflammatione, ò per quella durezza insensibile, della quale s'è parlato di sopra in questo caso si passa il termine, e si esce dall'arte, che ha cura di conseruare la sanita. Che se qualunque qualita si truoua oppressa è uinta da qualche distemperamento nuouamente contratto, si uuele cercare di ridurla nel suo primo essere. Nel medesimo modo bisogna aprire le bocche di questi membriciuoli, quando si trouano chiuse, perche essendo auenuto per cagione di cose austere, ui si rimedia co'l cibo di cose grasse, e dolci, se per cagion di cose che riscaldano, e dissecano, con cose, che rinfreschino, & humettino. Delle quali cose si ragionera ne' libri sequenti. Questo istesso modo si dee tenere nel purgare il corpo, quando in ogni particella dell'animale si ferma, e ritiene (come s'è detto) il uitioso escremento: perciò che trouandosi ristrette, e quasi chiuse le bocche de' meati, ui si uuele soccorrere con cose contrarie à quello, che è stato di cio cagione, perche se questo ristignimento della carne è per cause fredde auenuto, perche la frigidita dell'acre che ci è à torno, ci habbia à questo modo disposto il corpo, si uuele co'l riscaldare quelle parti offese, prouederui. Che se per cagion del calore, e della siccita, perche ci habbia troppo penetrati e percossi il seruore del sole, con rinfrescare, & humettare quello parti ui si rimedia. Nel medesimo modo, essendo cio auenuto per colpa di cose



astrettiue, come sono le acque, che partecipano della qualità dell'alume, si uouole alle parti offese prouedere con grassi e delicati frescamenti insieme con bagno di acqua dolce. Che se si trouano li meati impediti per colpa de gli escrementi istessi, che si trouino ò grassi, ò copiosi, ò tenaci e lenti, ui giouera una maniera di uita, che estenui. E di piu ui saranno anco atte tutte quelle medicine, che riscaldano, e disciolgono, alcune tolte per bocca dentro, altre applicate di fuori. Ma piu di tutte queste cose ui gioua l'essercitio, ilquale puo e dissoluere gli escrementi, e cacciarli per li meati del sudore fuori e tanto è egli migliore e piu gioueuole, che non sono i cibi, e le medicine, che estenuano, quanto è meglio e piu salutare discacciare uia dal corpo ogni superfluita, senza punto nocere, ne incomodarne il corpo, che non con disfarne insieme la carne, & estenuare le parti solide e sincere, perche questi nocimenti conseguono, e uanno dietro à le medicine calde & estenuanti. La doue à gli essercitii non solo non segue cosa alcuna di male; mas'acquista anco co'l mezzo loro una certa fermezza à le membra, destandosi, in noi il calore naturale istesso, & acquistandosi co'l mouere e dibattere delle parti del corpo tra se stesse, una certa durezza, & insensibilita di dolore. Ma non ho io gia proposto di trattare hora, come si debba alcuno con conueniente tempo e misura essercitare, ne come debba seruirsi con debito ordine di tutte le operationi sue secondo la loro qualità: come ne anco di trattare del tempo, del modo, dell'ordi-



## COME SI POSSA LA SANITA

ne, e della qualita del nudrimento istesso. Ne medesima-  
mente de gli cibi, e delle beuande, che estenuano, ne di  
quelle medicine ne anco, che con la loro qualita altera-  
no, et immutano. Che gia non habbiamo ancora tocco  
l'uso particolare di niuna di queste cose, contenti di ha-  
uerle solamente tocche per capi nel generale. Ne li libri  
seguenti si trattera di tutte queste cose à lungo, che ho-  
ra ci basta hauere solo accennato breuemente la materia  
di tutta l'opera, perche sia aperta, e chiara tutta la ma-  
teria, nella quale bisogna essere esperto e dotto colui,  
che dell'arte di conseruare la sanita fa professione, che  
i Greci il chiamerebbono Higiino, come chiamano Gim-  
naste colui che fa solamente le cose, che à l'arte dell'esser  
citarfi appartengono. Ne li seguenti libri dunque par-  
remo di tutte le gia dette materie, e del tempo, quando  
se ne possa, e debba l'huomo seruire, e del modo del ser-  
uirsene, e della loro qualita, in tãto che nõ siano materie  
solamente, ma cause anzi di cõseruarci la sanita. pcio che  
in queste tre cose prime e principali cõsiste lo studio di  
conseruarci sani, nõ altrimenti à punto, che l'arte istessa  
del medicare. E sono queste tre cose, i corpi, le cause, i se-  
gni, i corpi dico, e che sono sani, e che si debono in questo  
stato preseruare, i segni, che in questi corpi auengano, e  
dalli quali si puo di questi corpi istessi fare giudicio, le  
cause, p mezzo delle quali si mantiene e cõserua la sani-  
ta. Lequali cause sono state da li dotti del tempo nostro  
in quattro parti distinte, percio che ò s'applica, ò si eua-  
cua, ò si fa, ò istrinsecamente nel corpo ci auiene. Sotto



il nome di applicare si comprende il mangiare, il bere, & alcune maniere di medicine, che si tolgono per bocca, & l'aere istesso anco, che si attrahe. Sotto il nome di fare si inchiude il frecare, il passeggiare, l'andare in carretta, il caualcare, e finalmente ogni moto. Che se, non ogni moto è essercitio, ma quello solamente che è uehemente e forte, aggiugniamo anco al moto l'essercitio, in tanto che fra le cose, che fare si debbono, ui si intendano e'l moto, e l'essercitio. Sotto questo nome si comprende anco il sonno, la uigilia, gli atti uenerci. Delle cose poi che istrinsecamente ci auengono, la principale è l'aere, che ci circonda. Appresso sono poi tutte quelle cose, che s'applicano alla pelle del corpo, per lauarla, ò per ongerla. E quella medicina anco (se ue ne è alcuna) che non passa i termini di questa arte di conseruare la sanita, come è il sale, le mortelle, il nitro, l'afronito, & alcune acque, che da se stesse nascono, e sono calde. Della materia dell'euacuare s'è poco auanti ragionato di sopra. Ma io non so se questi moderni habbiano rettamente alle tre gia dette maniere di cause aggiōta anco questa dell'euacuare, percio che si potrebbe perauentura dire meglio, che il corpo si altera, e muta, con applicarli, con farli, e con istrinsecamente auenirgli: e che questa alteratione si faccia ò nella qualita, ò nella quantita, nella qualita, quando si scalda il corpo, ò si raffredda, ò si disicca, ò si humetta, nella quantita, quando li si dà l'alimento, ò non dà dogli si fa inane, laquale inanitione è anco di due maniere, l'una de gli escrementi, de' quali si è poco innanzi



## COME SI POSSA LA SANITA

detto, l'altra della naturale sustanza nostra, che si troua in continuo deflusso, e che al nudrire, che del corpo si fa, si oppone. Ma perche il nudrimento è uoce equiuoca, non sera male recitare le parole di Hippocrate à questo proposito, scritte da lui nel suo libretto, che egli fa del nudrire, doue à questo modo distingue, e dice, il nudrimento, altro è quel, che nudrisce, altro quello, che quasi nudrisce, & altro quel che è per nudrire. Al nudrimento nel primo modo tolto, si puo acconciamente quel deflusso continuo della sustanza del corpo opporre. A quel, che quasi nudrisce, opporremo la Emorragia, che chiamano, i Greci, che nõ è altro, che un copioso flusso di sangue, anzi (p dirlo in una parola) gl'opporremo ogni inanitione di sangue, che sia. A l'ultimo significato del nudrimento si potrà opporre il uomito, e la lubrica politezza de gli intestini. Ma sia ad ogni uno lecito, come li piace, di cosi fatte diuisioni parlare, e tenere. Bisogna si bene chiunque uuole questa arte, della qual noi trattiamo, rettamente operare, conoscere e sapere le uirtu, e la forza di tutte le cose, che al uiuere sano appartengono: poi che da questo conoscimento nasce il poterci bene di loro seruire. Et allhora ci seruiremo di loro ottimamente, quando hauremo ritrouato, e sapremo qual sia il tempo atto e la misura di ciascuna di esse. Onde in cio mi pare, che si debba spendere il tempo piu tosto, che in rintuzzare le falsi opinioni altrui. Ma perche questo, libro e cresciuto assai, faremo qui fine. Quello, che a dire ci auanza, lo seguiremo ne gli altri seguenti libri.



## DI GALENO

COME SI POSSA LA SANITA  
CONSERVARE LIBRO II.

I sono tocche nel primo libro nel generale le cose che alla arte di conseruare la sanita, appartengono: hora ci forzaremo di distinguere particularmente, rincominciando di nuouo da quelle cose, nellequali è andato à finire il precedente libro. Pro supponiamoci dunque un fanciullo di sanissima complessione, che habbia già posto il piede nel terzo settennio della sua età, il cui corpo noi proponiamo di formare e comporre nel piu ottimo modo, che sia possibile, dico nel piu ottimo modo, perche essendo molta la diuersità de corpi, sono diuerse anco le spetie delle maniere del uiuere. Onde è impossibile, che in ogni uita si possa una ottima cura del corpo hauere. Sopra quella uita, che è ottima, si puo bẽ l'huomo cõ ottima cura uolgere. E qual sia la uita assolutamente e senza cõparatione ottima, non è facil cosa fra la schiera di tutti gli huomini ritrouarla, poi che la maggior parte di loro uiuono intricati ne negotij, da' quali è forza, che essi uengano molestati, & offesi, senza potere altrimen



## COME SI POSSA LA SANITA

te da così fatta maniera di uita uolgersi, perciò che altri ui si trouano intricati per pouerta e per bisogno, altri per seruitù, nellaquale siano stati lasciati da i padri loro, ò nella quale gli habbia l'altrui forza posti, laquale maniera sola è chiamata seruitù dalle genti uolgari. Ma à me pare, che siano anco serui, e di assai peggiori padroni, tutti quelli, che ò per ambitione, ò per qual si uoglia cupidità, s'hanno una tal uita ne' negotij immersa eletta, che non si possono alla cura del corpo uolgere. Onde à costoro non bi sogna scriuere una ottima, e isquisita cura del corpo, perche ui perderemmo le parole. A colui, che è per buona sorte, e per elettione si troua libero, daremo noi precetti, come possa egli molto sano uiuere, e senza essere punto da infermità alcuna offeso, e come ne possa soauissimamente, e fuori di ogni molestia giugnere alla uecchiezza. Anzi, come ogni altra arte, così questa di conseruare la sanita, ricerca questo principio, poi che in ogni facoltà quello che è schietto, e senza difetto, si dee, come una certa regola, preporre à tutte le altre cose, che ne sono schiette, ne senza mancamento si trouano. E già l'essere schietto, e senza difetto ne' corpi, non è altro, che una ottima complessione, e nelle maniere di uita, quella solo, che è del tutto libera, e senza alcun mancamento. In questo libro dunque tratteremo d'amendue queste cose insieme, cio è dell'ottima complessione, e della assoluta, e somma liberta della uita. Appresso poi, di quelle uitiose complessioni, e mal disposti corpi, che con la uita libera congiunti si troua-



no. Poi di quella ottima complessione, che con ogni specie di uita seruile si troua gionta. Finalmente di quelle uitiose cōplexioni, che con le uarie maniere di seruitu si trouano. Che à questa guisa sera questo trattato senza mancamento alcuno. Or dunque onde cominceremo, per hauere à parlare della conseruatione di quel corpo ottimamente complessionato, entrato già nel terzo settennio della sua età, e che lasciata si ogni altra cura à dietro, solo uolge à quella del corpo, l'animo? A me certo pare di darui principio con queste parole di Hippocrate. Egli uuol la fatica precedere al mangiare. E con queste altre, che dice un'altra uolta. La fatica il mangiare, il bere, il sonno, e l'atto uenerico, tutte queste cose uogliono essere mediocri. Quando egli disse nel fine, mediocri, accennò la misura, con che si debbano tutte queste cinque cose oprare, con l'ordine poi del dirle accennò medesimamente il tempo, quando oprare si debbono, perciò che il conseruamento della sanita ha il suo principio dalla fatica, allaqual dee seguire il cibo, poi il bere, appresso il sonno, e finalmente l'atto uenerico, in quelli però, à quali sta bene questo atto usare, perciò che le altre quattro cose sono ad ogni età comune, questa di Venere è sola di coloro, che nel fiore della età si trouano, perche le altre età, che uanno à questa ò prima, ò poi, ò non spargano seme nel giardino di Venere, ò se ne spargano, è infecundo e sterile, ò poco fecondo. Ma riserbiamo questo ragionamento delle lotte Veneree, per dirne al suo luogo. E cominciando dalle fatiche uediamo prima



## COME SI POSSA LA SANITA

se la fatica, il moto, e l'effercitio sono una medesima cosa, ò se sono la fatica, e'l moto il medesimo, e sia dal loro l'effercitio diuerso, ò pure se la fatica, e l'effercitio sono una cosa istessa, e dal moto diuersi. A me certo pare, che non ogni moto sia effercitio, ma quel moto solo, che è uehemente e forzato. E poi che quello, che noi diciamo uehemente, è tra'l numero di quelle cose, che si dicono cōhauerfi ad un'altra cosa rispetto, puo auenire che un moto istesso ad alcuno sia egli effercitio, ad alcuno non sia. Sia dunque il termine, e'l fine di questo uehemente, l'alteration dell anhelito, e del respirare, poi che doue non s'altera à niun modo l'anelito, nō diciamo, che ui sia ancora l'effercitio. Che s'alcuno piu, ò meno, ò piu presto ò piu spesso è p qualche moto, forzato à respirare, diremo, ch'egli cō questo moto habbia effercitio fatto. E questo chiamaremo noi effercitio nel generale, perche propriamēte dal luogo, oue si fa, il chiamano i Greci Gimnasio, il qual luogo si suole in qualche publica cōtrada della città edificare, pche ui si ragunino tutti quelli, che si uogliono ongere, fregare, lottare, trarre saßi, ò fare qualche altro simile effercitio. Questo nome di fatica mi pare, che significhi quello istesso, che quel primo significato dell'effercitio importaua, poi che quelli, che zappano la terra, che metono le biade, che caualcano, nō solamente faticano, ma si effercitano anco, almeno di quel comune nome di effercitio. E basta fin qua quanto à i nomi, sopra i cui significati sera tutto il seguente nostro ragionamento, fondato. Che s'alcuno uollesse altrimenti usarli,



usarli, à suo piacer, che già nō siamo qui p disputare del retto uso de nomi, ma come si possa principalmete la sanita cōseruare. Onde pche era à questo principale nostro intento assai utile mostrare distintamente l'essercitio, la fatica, finalmente ogni moto, sono forzato à questa distintione di nomi uenuto. Benche nel precedente libro siano state dette le utilita, che dall'essercitio ci nascono, non s'era nondimeno male ripeterle di nuouo anche qui breuemente, poi che sono elle nō solamente come un uer saglio, ma come giudici anco di cio che nell'arte dell'essercitio particolarmente si fa. Elle furono, come io penso, di due maniere, una ne giouaua ad inanire, & à cacciare gli escrementi fuori, l'altro à fermare in una ottima e soda cōplessione il corpo, pcio che essendo l'essercitio un uehemente moto, uiene di necessita à causare queste tre cose nel corpo, la durezza de gli membri istromentali, per lo trauagliare che si fanno l'un l'altro, l'aumento del calore, & un gagliardo, e forte moto da li spiriti. Et à queste cose seguono tutte le altre utilita priuate, che sogliono i corpi guadagnare con l'essercitio: come alla durezza de' membri segue il sentire meno affanno dalla fatica, & una robustezza nelle operationi. Al calore segue un gagliardo attrahimento delle cose, che si uogliono dedure nel corpo, una piu ispedita e subita mutatione del nudrimento, con una piu felice distributione del nudrimento istesso, e di piu, che ogn'una delle parti del corpo ne uegna à un certo modo à dilatarsi e spargersi, per uirtu del quale dilatamento ne auiene,

e



### COME SI POSSA LA SANITA

che si rammoliscono le cose sode, s'assottigliano & attenuano le humide, e s'ampliano i piccioli e stretti meati e pori del corpo. Al gagliardo impeto, e moto delli spiriti segue, che di necessita si uengono tutti questi meati à purgare, & à discacciarsi uia fuori gli escrementi. Che se dall'essercitio queste cose ne nascono, non è difficile cosa sapere il tempo, quando usare si debba, per cio che poi che egli accelera la digestione, non si uole da noi usare allhora, quando ci sentiamo molta copia di cibo, ò di sugo indigesto e crudo, nel uentricello, ò ne' uasi, doue la seconda digestione si fa, perche ne potrebbe per questo nascere, che questo crudo cibo, prima che debitamente cōquotto fusse, si spargesse tosto uiolentemente per le parti del corpo. Ma pcio che l'essercitio purga et apre i piccioli meati del corpo, e caccia uia gli escrementi, e molto piu utile innanzi mangiare usarlo, pche quãdo un corpo e lordo, e poco de gli escrementi purgato, quanto piu si nudrisce piu si offende. Da tutte queste cose si fa chiaro, come io pẽso, che quel tẽpo è à l'essercitio attissimo, quando il cibo del giorno innanzi ha finalmente le due prime digestioni hauute, e si troua in quella, che ne' uasi del sangue si fa, e che è gia uicinisimo il tempo di douersi di nouo māgiare. Che se ò prima ò poi di questi tempi l'huomo si esercitasse si uerebbe à colmare di crud di humori, ò accrescerebbe molto la colera. E p conoscer questo cōmodo tempo dell'essercitio, ne hauremo chiari segni dal colore dell'urina, per cio che s'ella si dimostra come acqua, significa essere ancor crudo nelle uene quel



sugo, che dal uentricello si sommenistra s'ella è rubiconda e colerica, dimostra essere già questo sugo digesto, s'ella è un poco pallidetta, accenna essere già fatta la seconda digestione, perche non essendo ancora l'urina intinta di colera, si mostra bianca, & in forma di acqua, quando poi ha di questa colera piu del debito tolto, si mostra rubiconda. Quando ella è dunque mediocrementemente rossa, e mediocremēte pallida, allhora si dee l'huomo nell'essercitio porre, cacciando però prima fuori gli escrementi, che ò nella uisica, ò ne gli intestini inferiori si ritrouassero, perche potrebbe auenire, che per la forza del calore, che per l'essercitio si accende, fusse qualche parte di questi escrementi tolta à forza nelle parti del corpo, doue nõ bisognaua. Chi si ponesse dūque tosto in essercitij gagliardi, prima che rammollisse tutto il corpo, estenuasse gli escrementi, e dilatasse i piccioli meati della carne; sarebbe pericolo, che egli non dissipasse, e guastasse qualche particella soda del corpo, e di piu, che gli escrementi spenti dall'impeto dello spirito non otturassero, & impedissero i già detti meati. Le quali cose si fuggirāno: se innanzi à l'essercitio con riscaldare à poco à poco, rammolliremo le parti sode del corpo, ui assottiglieremo gli humori, e dilataremo quegli piccioli meati. Ilche à questo modo opraremo, prima riscaldaremo il corpo fricandolo mediocrementemente tutto con un panno di lino, poi il fricaremo con oglio, perche non si dee tosto uenire à l'unto, non si dee dico por mano à l'oglio, prima che si rechi nella superficie del corpo il calore, prima che si dila-



## COME SI POSSA LA SANITA

tino i meati, e per dirlo in una, prima che si prepari, e faccia atto il corpo à riceuere questo oglio. A fare tutti questi effetti bastano alcune poche, e leggiere, ma uelocette passate di mano sopra la carne, che questo solo rispetto habbiano di riscaldare il corpo senza premerlo. Onde si potra tosto appresso uedere sparger si per tutta la superficie del corpo un certo uago rossore. Allhora dunque si uuole con le piante delle mani unte di oglio andare tutto il corpo mediocrementè palpando. in modo che non ne uenga egli troppo à ristrignersi, ne troppo à disciogliersi, ma nella sua debita natura si conserui. Dee questa fricatione da principio essere leggiera, e piaceuole, poi à poco à poco rinforzarsi, fin che ella già manifestamente prema la carne, senza pistarla pero, ne affligerla: ne già questa uehemente fricatione uuole essere moltiplicata; ma basta una ò due uolte in ciascuna parte farla, perche non s'ha già à fricare à questo modo il corpo di questo putto, perche egli si induri, recandolo à l'essercitio; ma perche si ecciti piu tosto à l'operare, e ne diuenti piu gagliardo, e perche si ristringa & unisca quel dilatamento, che dalla molle fricatione nasce, che già bisogna nel mezzano temperamento il corpo di questo fanciullo conseruare, senza farlo mai ne duro, ne secco, perche non li si impedisca per qualche uia il suo naturale crescere. Nel procedere de gli anni poi quando sera egli nella adolescenza entrato, potremo piu dure fricationi usare, e bagni freddi anco doppo l'essercitio. Ma di cio si ragionera appresso. Nella fricatione, che dee



precedere l'effercitio, e che ha sol l'occhio à rammollire il corpo, si uuole tenere un certo mezzo tra il molle, e'l duro, e con questa misura mantenersi anco nel resto. Vogliono anco esser uarie e con diuerse passate di mano queste fricationi, non solamente menando in su la mano, & in giu per dritto, ma e quasi per dritto, e per torto, e per trauerso, e per quasi trauerso. Chiamo trauerso quello, che è al diritto contrario, chiamo quasi trauerso quello, che da questo in amēdue le parti poco uaria, chiamo quasi dritto quello, che da amendue le parti si scosta alquanto dal dritto. Torto è poi quello, che si troua posto in mezzo fra il dritto, e'l trauerso. Tutte queste maniere si possono nella seguente figura uedere.

E tutto questo uario menare di mano intorno, uoglio che si faccia, a cio che il piu che è possibile, uenga no da ogni parte tutte le fibre de' muscoli fricate.

Che gia tenere, che la fricatione

di trauerso (che chiamano anco alcuni rotonda) induri condensi, e restringa, e che al contrario la dritta rarefac, cia, ampie, dilate, rammolli sca, e risolua i corpi, à me pare che sia una di quelle ignoranze de' Gimnastici, che



e iij



## COME SI POSSA LA SANITA

mostrano uolendo della fricatione parlare: perche io nõ ueggo chi potrebbe piu dire di questa materia di quello, che detto Hippocrate ne habbia, il quale dice, che con la dura fricatione si allega e condensa il corpo, con la molle si discioglie, con la molta si estenua, con la mediocre se ingrassa. Le sue parole à punto son queste. La fricatione ha forza di disciogliere, di colligare & unire, di accrescere la carne, e di estenuarla, perciò che la dura restringe e lega, la molle discioglie, la molta diminuisce et estenua, la mediocre accresce la carne. E queste quattro generali differenze nascono da una quadruplice uirtu & uso d'ogni fricatione. Che se uorremo anco annouerarci le mezze, che fra loro si lasciano considerare, seranno tutte in effetto sei. Onde hanno dunque questi moderni Gimnastici tante differenze di fricationi cauate, che à pena si possono annouerare? Non altronde certo, se non che essendo ignorante delle cose loiche, hanno alla cieca à le uolte confuso le straniere & improprie differenze delle fricationi con le proprie e uere, aggiugnendoui anco alle uolte quelle cose, onde ogni fricatione si compie, à le uolte anco colligando le uere maniere di fricationi tra se stesse, e con quelle anco, che si hanno essi falsamente immaginato, perciò che quando dicono, che sono tra se le fricationi differenti, perche altre si fanno à cielo aperto, altre sotto il tetto al coperto, altre sotto l'ombra mista con la luce, altre in luogo uentoso, altre in luogo tranquillo, e medesimamente altre in luogo caldo, altre in freddo, altre al sole, altre nel bagno, altre dinanzi al ba



gno, altre nella palestra, e nelle lotte istesse, e ne fanno una così lunga lista, non dicono essi già le proprie differenze delle fricationi, ma cumulano le cose, senza le quali non può essere colui, che si frega, perciò che bisogna che egli ogni modo in qualche luogo del modo si truoui, e che sia di estate, o di inuerno, o di qualche altra stagione dell'anno. Quando poi dicono, che differiscono tra se le fricationi, perche alcune si fanno con molto oglio, altre con poco, altre del tutto senza oglio, e che si fanno o con le mani solamente senza altro, o con le mani impoluerite, o con una tela di lino, laquale sia à le uolte aspera, alle uolte piaceuole et humana, che altro fanno, che annouerare le cause, onde si fa o dura, o molle la fricatione? Nella medesima maniera di causa si contiene l'essere o dure, o molli le mani di coloro, che fregano o pure, che elle forte, o leggermente premano. La terza specie, che fanno costoro, che tante specie di fricationi s'immaginano, si è, che essi tutte le già dette cose accoppiano per certe combinationi insieme. Ma facil cosa è uedere come questi s'ingannino, e non dicano bene, e come meno si uegga l'errore di quegli altri, che queste combinationi fanno delle uere e proprie differenze di fricationi, onde ne sono stati alcuni tenuti anco saui, e d'hauere in questa materia detto qualche cosa più d'Hippocrate istesso. De' quali n'è uno Theone Gimnastico, che parue à molti che egli della fricatione parlasse molto meglio d'Hippocrate, perciò che hauendo Hippocrate nelle sue parole già tocche di sopra, posto il molle, e'l duro nella



COME SI POSSA LA SANITA  
differenza qualitatiua, & il molto, e'l mediocre nella  
quantitatiua, Theone tiene, che non si debba separatamen  
te della qualita, o della quantita fare mentione. Il che scri  
ue egli in molti luoghi, ma nel terzo libro delle cose  
Gimnastice particolarmente à questo modo. Dando pre  
cetti della fricatione diciamo, che si debbiamo sempre le  
quantita con le qualita congiugnere: percio che da per  
se stesse tolte sono in modo imperfette, che non puo di  
loro nell'operare nascere l'effetto alcun buono, percio che  
la molle fricatione, secondo la maniera della quantita, fa  
tre effetti, essendo poca rallenta leggermente la carne,  
e la fa humana, & molle al tatto, essendo molta euapora  
e liquefa, essendo mediocre genera molta carne ma flus  
sile e disciolta. Nel medesimo modo la fricatione dura fa  
ra tre altri effetti secondo la uarieta della quantita,  
perche essendo molta contrabe, e ristrigne i corpi, e ui  
lascia un certo che simile ad una inflammatione, essendo  
mediocre riempie doue manca e ui fa euidentemente ue  
dere la carne espressa, essendo poca eccita per un tempo  
nella superficie del corpo un certo rossore. Non pensa  
Theone, che si debba ad un Gimnastico dare precetto al  
cuno della fricatione dura da per se sola separata, ma che  
le si debba aggiugnere la quantita, se se ne uole qual  
che piu frutto cauare. Nel medesimo modo tiene, che non  
si debba parola alcuna fare della molle da per se solo se  
parata, perche crede, che non si possa mai una fricatione  
usare, che sia solamente molle, e non sia ne molta, ne po  
ca, ne mediocre. Egli passa poi alle combinationi, che si



possono naturalmente ne' corpi nostri fare, e dice che la poca fricatione con la molle rilascia leggiermente, e fa molle al tatto la carne. Doue à me non pare cha habbia egli detto altro con diuerse parole, che quello che con una sola diceua Hippocrate percio che che altro è rallentare la carne, e farla molle, che disciogliere quello che si trouaua unito, e ristretto? Vi aggiunse Theone leggiermente, non mutando gia la maniera della operatione, ma determinando la quantita, perche allhora questa tale fricatione fa molle il corpo, quando ella è poca e leggiera, che essendo gia un poco piu uehemente, fa ben molle anco ma piu copiosamente. Per quella parola dunque, leggiermente, mostra che la fricatione poca e molle, è quella che ne molto, ne mediocrement, ma poco rallenta e fa molli i corpi. Non ha egli dunque qui detto qualche gran cosa piu di quello, che Hippocrate si dicesse, come ne anco, quando diceua, che la mediocre e molle fricatione accresce al corpo carne disciolta e flußile, percio che l'essere mediocre aceresce la carne, l'essere molle discioglie, cioè rammollisce, che non è gia altro, che fare flußile e disciolta la carne. E come diceua qui bene, cosi disputando della molta e molle fricatione, doueua non solamente dire, che ella euapora, e liquefa, ma ui doueua anco aggiungere di che qualita lascia la carne, percio che non euapora e consuma tutta la sustanza della carne, alla guisa che fa il fuoco, ma ui lascia pure qualche cosa. Questo dunque, che ui si lascia, doueua egli anco, come io penso, aggiugnervi, e dire di che qualita si fusse, ne toccare solo l'es-



COME SI POSSA LA SANITA  
fetto della molta fricatione, e toccare del tutto quel della  
molle. Che la molta fricatione euapori, l'hauua anco  
gia prima Hippocrate detto. Ne gia Theone parlò assolu-  
tamente della molta, ma combinandole insieme, e comin-  
ciando prima della poca e molle, seguì poi della molta e  
molle, e finalmente della mediocre e molle. Come egli dun-  
que nella prima, e nella terza combinatione non tacque  
il proprio effetto della qualita, così non douea egli nel-  
la seconda tacerlo. Anzi douea anco egli qui dire, che  
la fricatione molta e molle non euapora solo, ma fa la  
carne anco molle, saluo se quello ch'egli disse liquefare, si  
uuole togliere per rammollire, che così sarebbe uero  
quello, che egli dice, e non solamente non oppugna la  
dottrina d'Hippocrate, ma la conferma maggiormente,  
percio che se la molle fricatione fa sempre il corpo tene-  
ro, e molle, o che ella sia poca, o che ella sia molta, o ch'ella  
sia mediocre, ne gia perche si uarie la quantita, si uiene  
anco à uariare l'effetto, ne segue, che la molle fricatione  
ha sempre inseparabilmente seco la uirtu e forza di rā-  
mollire, come la dura ha forza d'indurare, di ristrigne-  
re, di colligare, di condensare, di fare dura al tatto la  
carne, o come altramente uogliamo questo effetto chia-  
mare, percio che il proprio e primo nome, che si puo alla  
carne così disposta dare, si è la durezza, come la mollez-  
za à quella carne, che si truoua nel contrario modo di-  
sposta. Benche possa ciascuno à suo piacere usare anco  
qualunque nome de gli altri, che detti habbiamo. Appres-  
so diremo perche cagione una cosa istessa si possa di



tāti uari nōi chiamare. Hor, pche in cio nō siamo discor  
 di, il soprasederemo. Ma che alla molle fricatione seguiti  
 di necessita il rammollir di corpi, dalle cose giadette si fa  
 assai chiaro, poi che tātto chi la usò molta, quanto chi la  
 usò poca, quāto chi la usò mediocre, nō si fe mai il cor=  
 po duro. Al medesimo modo si fa chiaro, che con la dura=  
 s'accōpagna sēpre la forza di indurar, e di ristrignere:  
 poi che ò molta, ò poca, ò mediocre, che altri usata l'hab=  
 bia, sempre si ha indurato il corpo, e piu e meno, secondo  
 che piu ò meno fregato si sia, che se poche, e dure seran=  
 no state le fricationi, à questa proportionē corrispon=  
 dera la durezza, perche come chi s'accosta al fuoco, sem  
 pre si scalda, ò che poco tēpo, ò che lungo ui stia, ma piu  
 si scalda chi piu ui è stato, e piu da pressò, e meno chi po  
 co tempo stato ui è, e pochissimo ò nulla chi ui si è sola=  
 mente accostato, cosi nella fricatione anco proportional  
 mente il corpo uien dalla molle mollificato, e dalla dura  
 indurato, dalla molta molto, dalla piu parca parcamente  
 dalla minima pochissimo ò nulla. Quando dunque Theo  
 ne della molta e molle insieme disputando, disse che ella  
 euapora e liquefa, s'egli per liquefare intese l'innanire,  
 non significò altro certo, che l'euaporare. E cosi uenne à  
 dire due uolte il medesimo, & à lasciare di dire quello,  
 che necessariamente dire ui doueua, cioè l'effetto, che dal  
 la molle fricatione resta nel corpo. Che s'egli per lique=  
 fare intese il mollificare, il disciogliere, il rilasciare, ò al  
 tra simile cosa, egli toccò bene il tutto, senza nulla la=  
 sciarui, ma dicendo le cose istesse, che Hippocrate dette



COME SI POSSA LA SANITA  
hauea, per nō sapere ben toccarle si fa ritrouare nel fur  
to. E che egli non sapeffe così ben toccarle, come Hippo-  
crate fatto haueua, il dimostraremo appresso. Che s'egli  
intese liquefare per rammollire, assai chiaro è, che egli  
alle cose d'Hippocrate nulla aggiunse, perciò che dicen-  
do Hippocrate, che la molle fricatione dissolue, e che la  
molta estenua, chi che habbia ceruello, non ne conclude  
tosto, che la molle e molta insieme estenua e mollifica?  
Ma egli non pare, che questo l'intendimento di Theone,  
pche quello che egli con una parola sola disse estenuare,  
nel primo libro delle cose Gimnastice, nel terzo con due  
parole il replicò, che furono euaporar, e liquefar. Le sue  
parole à pūto del primo sono queste, la fricatione molle  
essendo molta estenua i corpi, essendo mediocre gli empie  
di carne delicata e flussile. In questo luogo apertamente  
confessa, che la molta e molle fricatione insieme estenua i  
corpi. L'effetto proprio poi nō solo dela molta, ma della  
molle, che bisogna dirsi, il dimostrò anco Teone cō quel  
lo, che seguì, doue dādo precetti della dura dice, che essen-  
do molta, ristrigne e genera nō so che simil ad una inflā-  
matione, pche quello, che ella faceua essendo in moderata  
quātitā, s'accrebbe poi piu cō l'aumēto della quātitā, che  
le si diede. Tutti dunq; cōfessano, che la dura e mediocre,  
empie di dura carne il corpo, cōe al cōtrario la molle e  
mediocre empie anco ma di molle carne il corpo. Parlādo  
Theone della molta e molle insieme, non si ricordò di  
esplicare effetto alcuno della molle, e parlando della mol-  
ta e dura, non fece ne anco della dura mentione alcuna,



perche se noi togliamo il liquefare per lo inanire, egli disse ben qualche cosa della molta, ma della molle niente. come anco parlando della molta e dura, toccò gli effetti della dura dicendo, che costringe, che lega, e che genera un certo che simile ad una inflammatione, ma della quantita non si ricordò, e pure doueua qualche parola dirne, per cio che questo si ben confessò, che la mediocre ingrassa. Or che effetti dunque fara la molta, se si usera doppo della mediocre? Certo che ò manterra, ò alterera la operatione e l'affetto di quella. Se l manterra, certo che la molta doppo la mediocre non oprera cosa alcuna di piu, che se qualche effetto di piu fara, ò isminuira la carne, ò ue ne aggiugnera, se la isminuira, la estenuera anco, se ue ne aggiugnera empiera di carne il corpo. E pur chi non ui aggiugne carne, e bisogna che di necessita l'estenui. Ma di questa differenza non si ricordò punto Theone, e la si tacque del tutto, senza toccare se la dura e molta fricatione estenui, ò pure aumenti la carne, ò se mantiene quella misura della carne, che ha dalla mediocre fricatione tolta. Questo solo ne disse, che ella ristringe, unisce, e genera un certo che ad una inflammatione simile. Bisognaua anco dire, che ella di piu, ismagrisce, e estenua. Si uede dunque, che Theone ò non intese qui l'arte d'Hippocrate, ò non uolle lodarlo. In poche parole toccò Hippocrate non solamente tutte le differenze delle fricationi, ma ella operatione, e la forza di ciascuna di loro. Chi legge come di passata, e senza molto pensamento le sue parole, dira che egli quattro differenze sole



## COME SI POSSA LA SANITA

tocche habbia. Ma egli non è così perche in queste neces=  
 sariamente egli ne accennò due altre, nella differenza de  
 la qualita, una che è tra la dura, e la molle posta nel mez=  
 zo, la quale è la mediocre, nella differenza poi della qua=  
 tita un'altra, che è la poca, poi che alla molta bisogna  
 esserui qualche poca, contraria. Egli soleuano con tan=  
 ta breuita parlare gli antichi, che spesso uolte pare che  
 ui manchino molte cose, lequali nondimeno di necessita  
 seguono alle già dette. Il perche scriuiamo noi sopra li  
 scritti loro, à cio che quelli, che poco essercitati ui sono,  
 ne habbiano come una luce auanti. A punto come in que=  
 sto luogo istesso facciamo, perche se la dura fricatione  
 ha forza di colligare e restringere, e la molle di discio=  
 gliere, i corpi che si trouano disciolti souerchio, si uo=  
 gliono duramente fregare, al contrario quelli che ristret=  
 ti si truouano, hanno bisogno d'una delicata, e molle fri=  
 catione: quelli poi, che in un mediocre stato si truouano,  
 non si uogliono ne dura, ne delicatamente fregare, ma il  
 piu che si puo, ui si debbono amendue questi estremi fug=  
 gire. Ma il ualente Theone s'inganna primo, che della  
 fricatione mediocre nella qualita, non ne tocca nelle for=  
 ze, nell'uso, ma la tace sempre, quasi ella non fusse. Ma  
 di cio parleremo appresso. Or come nelle differenze del  
 la qualita, non solamente la dura e la molle ui si inchiu=  
 dono, ma la mezzana anco, che tra loro nel mezzo è po=  
 sta, così nelle differenze della quantita ui è non solamen=  
 te la molta e la poca, ma la mezzana anco posta fra lo=  
 ro. Perche cagione dunque in quelle della qualita tacque



Hippocrate la mezzana, & in quelle della qualita la poca? Potrebbe perauetura parere ad alcuno, che egli ui si fusse scioccamente & inconsideratamente portato, quasi che hauendosi à toccare breuemente una materia, basta ragionare de' primi contrarij, tacendo il mezzo, ò il mediocre, che tra lor fusse, come cosa che da se stessa per uirtu di quegli primi oppositi si lasci conoscere. Il che non pare che habbia Hippocrate offeruato. Ma io si per mostrare questa uerita, come per fare piu chiara la sentenza di Hippocrate, benché non sia qui necessario, perche simili questioni soglio trattarle nella ispositione de' libri, pure perche mi ui truouo, e ne ho incominciato à parlare in defensione d'Hippocrate contra questi ignoranti, che ingiustamente il biasmano, ne ragghionerò alquante parole. Essendo nel generale sempre due le cose tra se diuerse e lontane, se pure quel che fa, è da quel che fatto, e differente, e diuerso, le fricationi sono nel numero di quelle cose, che fanno, e gli affetti, che per queste fricationi nel corpo restano, sono di quelle cose, che sono fatte. Il perche bisogna altre contrarieta porre nelle maniere delle fricationi, altre in quelle de gli affetti, che da quelle nascono. Nelle maniere delle fricationi porremo la dura, e la molle, e la molta, e la poca. In quelle de gli affetti porremo quella, che è come un colligamento, et un discioglimeto di corpi, e la magrezza e la grassezza. La prima cōtrarieta de gli affetti nasce dalla prima cōtrarieta delle fricationi, nō gia cosi la secōda dalla secōda, percio che la magrezza uiene bene dalla molta



COME SI POSSA LA SANITA  
fricatione, ma la grassezza uien dalla fricatione medio  
cre perche la poca non basta à dare aumento alla carne,  
percio che quella parte del corpo, che ha dariceuere que  
sto aumento, ha bisogno d'un moderato soccorso del san  
gue, e d'una gagliarda uirtu, lequali due cose ci dara bẽ  
la mediocre fricatione, la doue la poca non ce ne dara  
niuna ne à bastanza, ne troppo. Poi che dunque le con  
trarieta delle fricationi e de gli affetti non corrispõde  
uano insieme in uno, il uolere breuemente mostrare que  
sta materia forzò Hippocrate ad ispedirsene con quelle  
contrarieta che egli pose, togliendo quella contrarieta  
che era piu utile, e lasciando à studio uia l'altra, che era  
meno utile. E ben si uede, che è assai piu utile quella, che  
ne gli affetti si uede, che non quella altra, che nelle frica  
tioni, per due ragioni. Vna toltà dal fine dell'arte, per  
che le fricationi sono à quel affetto & alteratione del  
corpo, come à fine drizzate. E non è dubbio, che il fine  
sia sempre piu eccellente delle cose, che per lui si fanno.  
L'altra ragione si caua dalla chiarezza, & euidenza  
dell'opera, percio che intesi gli effetti della molta e me  
diocre fricatione, è facile cosa uedere anco gli effetti e  
le operationi della poca, là doue non è cosi chiara la ope  
ratione della mediocre. Anzi chi ben ui mira, uedra che  
Hippocrate ha anco questa terza cosa, insegnata ragio  
nãdo delle fricationi, pcio che bisogna toccare prima la  
dottrina delle cose, che apertamente si ueggono, e poi ap  
presso quella delle altre, che non cosi chiare sono, ò che  
sono oscure, ilche non importa che con espresse parole si  
scriua,



scriua,ò pure che à chi legge si lasci,come per inteso, e noto. A punto come nel proposito nostro si uede, che la operatione della mediocre fricatione è euidente e chiara che è l'aumento istesso della carne, & è oscuro poi l'effetto della poca,perche non aumēta,ne isminuisce la carne,ne mostra di fare effetto alcuno euidente, se non che solo un pochetto riscalda,ilche è commune effetto di tutte le fricationi. Non facendo dunque la poca effetto alcuno chiaro, e non essendo suo proprio quello, che pare, che faccia,ma à tutte le altre commune, non fu senza cagione (come io penso) tacciuta da Hippocrate. Che fusse commune effetto di tutte le fricationi l'accendere il calore, non era così degno precetto, che hauesse douuto Hippocrate scriuerlo. Ma che effetto ciascuna fricatione operasse, questo si, che come bisognaua che Hippocrate il dicesse, così era utile à noi che il sapeßimo. Egli distinguendo le semplici differenze, mostrò tutta la materia delle fricationi, e come si possa accrescere la carne, e come diminuirla, e come rammollire il corpo, e come ristrignerlo & unirlo insieme. E da queste nascono tosto e le loro mezzane operationi, e quelle, che per combinatione si fanno, le mezzane sono, quando ci ingegniamo ne di astringere, ne di disciorre il corpo, e ne di accrescere, ne di isminuire la carne, quelle che per combinatione auengono, sono quando (p essemplio) uogliamo insieme astringere, & accrescere la carne, perche chi non uede, che uolendo aggiugnere al corpo la carne dura, e ristretta, bisogna la fricatione dura insieme con la mediocre, quanti

f



# COME SI POSSA LA SANITA

ta usare? Come anco uolendo accrescerla e farla molle, bisogna la fricatione molle con la quãtita mediocre usare, e così delle altre combinationi proportionalmente, le quali alcuni Gimnastici hanno come lor proprie inuentioni scritte, e mentre che riprendono Hippocrate, graueamente erano, si perche defraudano della propria lode colui, che è stato il primo inuentore di queste cose, si anco (e che è peggio) perche attribuendo à se stessi l'inuentioni d'Hippocrate, hanno nondimeno ardire di biasmarlo, e di calunniarlo, senza che essi non hanno attamente le simplici differenze tra se combinate, perche come à me pare, uolendo cio attamente eseguire, doueuano ne recarle tutte in sei, come fa Theone, ne lasciare à dietro operatione alcuna loro ne della quantita, ne della qualita, come habbiamo gia mostro, che nella fricatione molle e molta insieme, tace Teone l'operatione della molle, e nella dura e molta insieme, tace l'effetto della molta. E pure doueua queste aggiugnerui, e fare noue combinationi particolari, pcio che se le tre differẽze, che nascono dalla qualita delle fricationi, si aggiugneranno alle altre tre, che dalla quantita nascono, ne risulteranno noue combinationi, che sono le sei, che habbiamo gia dette, che Theone pose, cioè la molle e poca, la molle e molta, la molle, e mediocre, la dura e poca, la dura e molta, la dura e mediocre, e le altre tre, che egli tacque, e non disse, cioè la mediocre posta tra la molle e la dura (benche non si possa ne la dura fricatione, ne la molle intendere, senza intenderui anco insieme la mediocre) con la qual me=



diocre s'egli hauesse le tre differenze della quantita con giunte, haurebbe noue differenze fatte di fricationi, e nō sei, lequali io hora qui, come depinte, mostrero scritte, & nel primo ringo uenendo da su in giu, intendo le qualita, nel secondo le quantita.

Di queste noue combinationi		
Theone toccò le sei prime, del	Dura	{ poca
le altre tre non si ricordò, on		{ molta
de fu à se stesso manifestissima		{ mediocre
mente contrario, perche se	Molle	{ poca
tra la poca, e la molta ue n'è		{ molta
un'altra in mezzo, che noi		{ mediocre
mediocre chiamiamo, ne sera	Mediocre	{ poca
certo anco un'altra posta tra		{ molta
la dura e la molle, laquale chiamaremo mediocre, e mode		{ mediocre

rata. Che gia bisogna sempre ricordarci, che queste differenze si dicono tutte con un certo rispetto ad un'altra cosa: come (per essempio) quella sera dura ad uno, sera molle ad un'altro, quella che è moderata e mediocre ad uno, sera ad un'altro immoderata, così medesimamente quella, che è poca, sera rispetto ad un'altro molta, e quella che è molta ad uno, sera poca ad un'altro. Il che confessa bene Theone. Ne si puo dire che chi si lascia di dire la fricatione mediocre nella quantita, non faccia egli grande errore. Ne gia (come à me pare) Theone incorse per altro in questo errore, se non perche Hippocrate tacque questa fricatione, onde si caua, che egli non disse cosa, che fusse sua, e che male seppe le inuentioni d'Hippo-



## COME SI POSSA LA SANITA

crate trattare, ne già egli dai suoi primi anni, e nelle scuole lesse li scritti di costui, che egli stesso confessa essere stato prima Athleta (cioè luttatore, cursore, e giuocatore di braccia) e poi, lasciato questo esercizio, essersi à li studij Gimnastici dato. Ne certo dico io questo per biasmarlo, che io per altro il tengo tra i primi Gimnastici, ma perche io auertisca gli altri quanto sia difficile intendere i buoni libri de gli antichi, quando non ui sono diligenti interpreti, perche io ho già detto, come alla antica breuità s'acconueniua tacere la mezza tra la molle e la dura fricatione, e che queste mediocri non dobbiamo noi tacerle, e s'è detto di sopra, e ne diremo ancora hora qualche cosa: perciò che se tanto la molle quanto la dura fricatione non solamente si uede essere, ma s'intende anco co'l rispetto d'un'altra, bisogna anco di necessità nel medesimo rispetto porre la mediocre. Fingamoci dunque un corpo, quale ci habbiamo qui d'un fanciullo supposto sanissimo, e nel mezzo di ogni estremo posto, onde non habbiamo pensiero di farlo ne piu molle, ne piu duro, ne di ingrassarlo, ne di ammagrirlo. A questo così fatto corpo applicaremo noi fricatione dura, ò molle, ò pure molta, ò mediocre? Certo che à me pare, che ogni una di queste li sia dannosa e disutile, perche la dura fara piu duro il corpo, la molle piu molle, la molta piu magro, la mediocre piu grasso, di niuna delle quali ha egli bisogno, ma di conseruarsi e mantenersi piu tosto nella sua antica mediocrità. Onde non gli applicaremo fricatione ne dura, ne molle, ne molta, ne mediocre in



quantita, ma la poca solamente e mediocre in qualita, nō hauendo altroue, l'occhio che à prepararlo per l'effercitio. E di nuouo effercitato, che egli sera à bastanza gli applicheremo quella particella di fricatione, che si suole doppo l'effercitio usare, e che i moderni Gimnastici chiamano Apothecapia. E pure Theone tra le sei sue combinationi nō ne nominò, ne pose alcuna accommodata alla natura di un cosi fatto corpo, il quale non ha bisogno ne delle tre della dura, ne delle tre della molle, ma di quella, che è tra la molle, e la dura nel mezzo, che noi mediocre in qualita chiamiamo. Il perche, come io penso, assai chiaro si uede quanto Theone errasse lasciandosi questa mezza tra la molle, e la dura, poi che niuna delle sue sei si puo à questa ottima complessione accommodare, ne quando il corpo è sanissimo, ne quando qualche correctione ricerca, perche s'egli è sano, ha solo bisogno d'una fricatione preparatoria à l'effercitio, laquale (come s'è mostro) uole essere poca e mezzana fra la dura, e la molle. S'egli è diuentato ò piu magro, ò piu grasso del debito (pure che non sia punto alterata in qualita la carne, ma stia nel mezzo tra il molle, e'l duro) uolendo ismagrirlo, ci seruiremo della fricatione molta, & in qualita mediocre, uolendo reimpirlo, ci seruiremo della mediocre & in qualita & in quantita. Queste tre combinationi le habbiamo noi à studio nella descrittione, che noi depinta ne habbiamo, poste nel fine, e doppo delle sei, à cio che si uedesse, che queste erano quelle, che si hauea Theone lasciate. Or dunque poi che s'è mostro non sola-



## COME SI POSSA LA SANITA

mente, che egli le lasciò, ma che queste, che lasciò, erano anco utilissime, ritorniamo al nostro proposto ragionamento. E prima diciamo, come quella dottrina, che s'insegna per li primi e semplici fundamenti, e piu utile di tutte le altre, come quella, che facilita il tutto à farsi intendere, stampa nella memoria, e fa facilmente ricordarlo, e fa pronto altrui à potere ottimamente di tutte le sue parti seruirsi. Onde chi non ritrouerebbe facilmente à parte à parte tutte le differenze, l'uso, e le forze delle fricationi, hauendo una uolta bene intesa la sentenza d'Hippocrate, e posta la si à mente? nella quale egli insegna, come la fricatione dura puo ristriognere il corpo, la molle il puo dissoluere, la molta estenuarlo, la mediocre accrescerli carne. Dalla notitia e memoria di queste cose si ritrouano facilmente prima le differenze, che nel contesto di quelle parole si tacciono, poi applicandole fra se stesse insieme tutte, ne faremo le noue combinationi gia descritte di sopra, le quali nõ si sarebbero ritrouate facilmente, ne si terrebbero à memoria, se non ui fusse preceduta questa semplice e fundamentale dottrina d'Hippocrate, che ha ne' primi principij la materia di tutte le fricationi ridotta. E da questa prima inuentione non ne è solamente seguita la inuentione delle altre cose, che si sono hora ritrouate, ma una faculta anco di bẽ giudicare ogni corrotta e guasta dottrina, percio che questa è la uera proprieta del methodo (che è una breue e ragionevole strada nelle discipline) che da un picciolo e semplice principio ci fa à tutte le particularita distinta=



mente peruenire, e con scientifici mezzi quasi con una certa regola, ci fa delle cose male dette giudicare. E questo basti, quanto che niuno altro, ne Theone anco istesso (benche meglio de gli altri questa materia trattasse) habbiamo bene detto della fricatione, ma che Hippocrate solo co' suoi seguaci l'habbia tocca al uiuo, e compiutamente. Resta qui à ragionare (come di sopra promettammo) solamente de' nomi, accio che non ingannandosi perauentura alcuno nel numero loro creda, che tanti siano gli affetti, quanti i nomi, percio che questa uoce duro si dice propriamente d'una certa affettione del corpo, che non bisogna con altre parole chiarirla piu di quello, che ella è chiara, come ogni un dalla sola uoce la intende: il medesimo diciamo del molle. Ma queste altre due uoci poi, raro, e denso, non significano cosi chiaramente gli affetti del corpo, perche ci soliamo di questi nomi seruire in due modi, e propriamente parlando, e per uno abuso. Il raro propriamente diciamo essere quello, che ha gli pori grandi & aperti per tutto, come al contrario, chiamiamo denso quello, che ha piccioli questi istessi meati. Per uno abuso poi, e metaphoricamente dicono denso e raro cio che è ristretto & unito insieme, ò rallentato e rilasciato, come diciamo alle uolte, che l'aere, e'l fuoco siano rari, e che l'acqua, e la terra densi; tirando questi nomi à gli elementi, i quali nondimeno sono uniti e ristretti insieme, constano di parti naturalmente similari, e non hanno questi tali meati. Molto piu anco si scostano dalla uera proprieta questi altri duo no



## C O M E S I P O S S A L A S A N I T A

mi, ristretto, e colligato, che sono stati anco metaphoricamente detti, quel primo, del denso e del duro, alle uolte separati l'uno da l'altro, alle uolte uniti insieme, questo altro (cioè il colligato) del denso, e del duro medesimamente, non già però con la medesima metaphora, perche tutte le cose colligate sono impedita al moto, e di questa uoce chiamarono tutte quelle cose, che con difficoltà si muouono, per colpa, ò di siccità, ò di frigidità, ò di inflammatione, ò di tumore duro, ò di accordatura di nerui, ò di repletion, ò di peso. Per questa cagione istessa hanno di contrarij nomi à questi chiamati gli affetti contrarij, con queste uoci, rimessioni, resolutioni, rilassamenti. Si che non bisogna mirare al numero de' nomi, ma pensar, che sono due sole nel generale, le maniere de' gli affetti, l'una, che nelle parti similari si uede, e della quale noi ò molle ò duro diciamo, l'altra che consiste nelle parti istrumentali, secondo la qualità de' meati, e la chiamiamo rara ò densa. E questi sono i propri affetti de' corpi, gli aduentitij poi, e che à tempo durano, sono quando i meati istessi ò d'humore souerchio si colmano, ò quando ne sono scarchi, e mondi, ò quando sono aperti, ò quando ristretti. Ma di questi affetti ne li libri seguenti si ragionerà. Hora ritornando al proposito nostro, parleremo più distinta e chiaramente della fricatione, laquale alle uolte da per se stessa e utile à corpi nostri, alle uolte serue e somministra alle cose, che ci giouano à quel modo, che scriue Hippocrate del ligare, quando dice il ligare, ò infasciare, che diciamo, parte è da se stesso sano



parte anco alle cose, che sanano, serue. La fricatione dunque condensa le cose rare (e questi sono gli effetti della dura fricatione) e rammollisce anco le cose dure, e rilassa le dense, (e questi effetti sono della molle.) Nel medesimo modo la fricatione, che si fa per ingrassare, o per ismagrire, è da per se in qualche cosa al corpo utile. Ma quella, che prepara i corpi, à l'essercitio, e quella, che dopo gli essercitij si fa, sono amendue come somministranti e seruenti à gli essercitij istessi quella prima, che chiamano preparatoria, riscaldando un poco, apre i pori, e fa insieme atti gli escrementi, che sono nel uentre, ad uscire fuori, e rammollisce le parti sode, quella altra poi che chiamano Recuratiua, oprata con un pochetto di oglio, humetta insieme, e rammollisce le parti sode, & euapora fuori quello, che ne' pori si contiene. Ma di questa si dira appresso, ragionato che si sera de l'essercitio. La preparatoria, che noi, come s'è detto di sopra, opraremo in una ottima complessione, per riscaldare il corpo, uuole essere da principio molle, poi uolendo essercitarsi, uuole essere dura, che à questa guisa potra mollificare sommamente, & eccitare à l'essercitio & à l'operare, e conseruare insieme la natura del corpo, come l'ha prima ritrouata. Che se s'ha qui punto ad errare, pieghi questo errore piu tosto al duro, perche i piccioli eccessi dal mezzo, si terminano con la superficie sola del corpo, senza alterare niuna parte dentro. E meno sera questa pelle superficiale offesa, se questi eccessi dal mezzo inchinino al duro



## COME SI POSSA LA SANITA

insieme & al denso, perche cosi si fa meno atta ad essere offesa. Che se fusse il traspirare per questa pelle, aperto e facile, la faremmo densissima, e durissima. Hora, perche bisogna essere à l'uno officio, & à l'altro attissima, e bisogna p questa uia di traspiratione cauare fuori gli escrementi, che dentro sono, & insieme tolerare anco la uiolenza delle cose estrinseche, che potrebbero offenderla, si dee il mezzo tenere, che è fra l'uno e l'altro estremo, che se alcuna uolta perauentura questa mediocrita non si seruasse, meglio è tenerci al piu duro, e al piu denso, che non al piu molle e al piu raro: perche quello, che nel traspirare manca, si puo con l'essercitio supplire, la doue alla offesa, che ci puo intrinsecamente uenire al corpo, non si puo facilmente prouedere, e rimediare, e di piu ne nasce uno inconueniente non picciolo: perche non solamente uerrebbe ad euaporarsi l'escremento, ma il nudrimento anco del corpo istesso. In queste differenze dunque della qualita meglio è peccare uerso la dura, che uerso la molle. In quelle poi della quantita, se si ha ad errare niente, almanco nella complessione & eta presupposta, si dee uerso il meno errare, perche bisogna sempre di questo in questo discorso ricordarci, che la intentione nostra è di aumentare, & accrescere questo tale corpo, e non di deseccarlo. Quali complessioni di corpi, & à che modo disposte, hanno di molta fricatione bisogno, il diremo appresso. Hora ritornando à l'intento nostro parleremo della misura delle fricationi, à quel modo istesso, che s'è pure hora della loro



qualita parlato. Ma prima, che di cio facciamo parola, bisogna d'un'altra cosa parlare, senza la cui notitia non si puo questa misura ne definire, ne conoscere. Et è questo, che io dico, il temperamento dell'aere, che contiene in se il corpo, che uorra frecarsi, il quale temperamento si puo bene con gli effetti istessi mostrare, ma non gia con parole in modo, che nulla alla sua intelligenza ui manchi, perche à questo modo è del tutto impossibile. Ma bastera se se ne dira tanto, che poco à farlo chiaro ui manchi. Ma bisogna ancho prima una certa altra cosa considerare, cioè in che stagione dell'anno, & in qual luogo del mondo si ha à fare questo essercitio, perche infino ad hora non habbiamo se non di due cose sole parlato, e della complessione del corpo, e della eta, ne si è tocco punto ò doue sia questo putto stato alleuato, ò doue sia hora per essercitarsi, ò pure in che tempo dell'anno, & in quale hora del giorno, benche secondo ciascuna di queste cose si uuele la mediocrita della fricatione uariare. A le cose dunque, che si sono dette, aggiugneremo anco queste, le quali nondimeno si sono ancho nel principio dell'opera potentialmente contenute, benche non chiaramente esplicate, percio che quando io ho, come una certa regola di quanto à dire si doueua, presupposto un huomo ottimamente e sommanente complessionato, ho anco tacitamente tocca la contrada di costui: perche non puo corpo alcuno



## COME SI POSSA LA SANITA

di ottimo temperamēto generarsi in contrade distemperate, come e la ragione ci insegna, e cel conferma la ispe-  
rienza, perche li magri, secchi, e discoli nelle regioni cal-  
dißime si generano, come ne' luoghi freddi medesimamē-  
te si ueggono distemperate le genti, come quelle, che nel-  
le parti istrinseche, sempre sentono freddo, e nelle intrin-  
seche, e nelle uiscere principalmēte estremo caldo. Quel-  
lo ottimo corpo, che noi prosupposto habbiamo, quasi à  
punto la Regola di Policleto, è quello, al quale noi ne ue-  
diamo molti simili in queste nostre contrade, che di eccel-  
lente temperamento le giudichiamo. In Gallia, in Scithia  
in Egitto, in Arabia ne anco per segno s'è mai un tal  
corpo ueduto. La parte mezzana della contrada nostra  
che si stende molto in lato, è ottimamente temperata, co-  
me è la patria d'Hippocrate: perche d'inuerno, e di esta-  
te ha un mediocre temperamento, onde molto maggior-  
mente l'ha nella primavera, e nell'autunno. Dando dun-  
que questo luogo al corpo, che noi prosupponiamo, li da-  
remo anco per stagione dell'anno, la meta della primaue-  
ra, e per l'hora del giorno, nella quale s'ha egli primie-  
ramente ad essercitare, il meriggio. Et accio che la uirtu-  
di quel naturale temperamento non uenga ad essere à  
niuna guisa da l'aere, che il circonda, alterata ne muta-  
ta, la casa istessa, doue s'ha costui da essercitare (massi-  
mamente in quel giorno) non uuole essere ne piu calda  
ne piu fredda di quello, che si sia il commune aere di tut-  
ta la citta, anzi e la estate, e l'inuerno siuuole cō arte far-  
tale, cioè l'inuerno piu caldo, la estate piu freddo, e que-



sto, accio che quel corpo bē tēperato possa d'uno ottimo tēpo della fricatiōe seruirsi, poi che essēdo la casa ò piu calda, ò piu fredda del debito, nella troppo calda suderà egli prima che sia mollificato à bastāza, nella troppo fredda ne si riscalderà, ne simollificara giamai, ne mostrerà quel uiuace rossore di fuori, ne punto si gonfierà, percio che queste due cose, il rossore, e'l tumore sono segni della mediocre fricatione in un mediocre aere in una complessione di corpo ben temperata, perche come sparsa il corpo di acqua calda, si gonfia primo, e se piu sene sparge, si contrahe e rimette (onde à questo proposito diceua Hippocrate, prima s'inalza e gōfia, poi si fa delicato e magro) cosi la fricatione gonfia primo, e distende, poi ristrigne e contrahe il corpo. Quando dunq; si opra la fricatione p ingrossare il corpo, allhor a le si uuole impor fine, quando è gia il corpo p cōtrahersi e ristrigner si. Ma quando si opra p preparare l'huomo à l'essercitio, non bisogna tutto questo aspettare, ma finirla molto prima, masfimamente quando è di ottimo temperamēto, & ancor putto colui, che questa fricatione usa, perche ha il corpo humido, e tenerello, e che con poche fricationi si rammollisce. Il termine della fricatione preparatoria si è, che le parti sode si rammolliscano, che si dissoluan le humide, e che s'aprinò i meati e pori del corpo. Al numero poi e quantita delle fricationi non si puo con parole impor meta. Ma colui, che essendo di queste materie dotto, ha di questi che si fregano, cura nel primo giorno non bisognerà troppo isquisita congettura



## COME SI POSSA LA SANITA

usare. Il di seguente poi, hauendo qualche isperienza della natura di quel corpo acquistato, n'haurà piu certa, e piu risoluta congettura. Anzi nell'essercitio istesso è impossibile, che egli il primo giorno ui possa à punto una certa misura tenere, la doue potrà ben tenerlane' seguenti giorni. Ma diamo anco in questo i segni. Quando nel primo giorno uedremo, che costoro spinti & incitati à l'essercitio non ui si mostrano troppo pronti, anzi piu tosto pigri, non solamente non si mostrano acconci e forzati nelle lotte, ma disgratiati anco ne' moti, ritiriamoli à dietro. Egli bisogna, che chi si essercita, sia ne troppo animoso, che ancor che stanco, desideri pure di essercitarsi, ne troppo dimesso d'animo, che essendo nelle sue intiere forze, ricusi nondimeno la fatica. E quello, che noi prosupposto ci habbiamo, sera non solamente del corpo ottimamente complessionato, ma dell'animo anco: perche quelli sono al moto pigri, nel cui uentre, ò pure in tutto il corpo si truoua un freddo sugo raccolto. Parimenti sono lenti, e tardi à muouersi i Plethorici, che sono coloro, che aboundano souerchio di sughi, & humori ugualmente disposti, e quelli anco, che sono stati di fresco dal freddo trauagliati. E quelli piu di questo lento e pigro affetto partecipano, che sono di piu fredda complessione, come anco piu di questi istessi sono pigri quelli, che alla loro frigidità hanno anco aggiunto l'humore. E questi corrompono la misura dell'essercitio, come al contrario coloro, che sono di tempera-



mēto assai caldo, (ò che di loro propria natura l'habbia  
no, ò pure per qualche istrinfeco affetto) sono animosi, e  
cupidi di contentioni, e piu di quel che bisogna, à l'ope=  
rare pronti. Quelli poi, che hanno il corpo ne troppo  
caldo, ne troppo freddo, ne l'animo del tutto dimezzo, ne  
auido di contentione e di gloria, & à l'operationi prò  
to, conseruano intieri i segni della misura dell'esercitio  
e nel primo giorno, e molto piu ne gli altri seguenti p=  
che se ben non si uede ne' principij il tutto, con la esperiē  
za si puo nondimeno facilmente uenire appresso ad una  
compiuta notitia. Il medesimo diciamo della misura del  
cibo, che se ben non si puo da principio à niun modo in=  
tiera hauere, con la isperienza nondimeno quotidiana, e  
col ricordarci & offeruare et il cibo, e gli essercitij pas  
sati cioè, come egli digerisse un tanto cibo, doppo un tan  
to essercitio, uerremo col tempo ad una quasi pfecta sciē  
za di questa cosa. E tutte le gia dette cose sono anco com  
muni à quelli, che à l'ottima cōplexiōe, della quale par  
liamo, nō giungono, e de' quali non parliamo noi hora.  
Quella ottima natura, che noi proposta ci habbiamo, ha  
le misure di tutte queste cose chiare, come quella che ne  
co' costumi dell'animo, ne col distēperamento del corpo  
disturba, ne corrompe cosa alcuna delle gia dette, ma  
apertamente mostra le misure della fricatione, dell'eser=  
citio, del cibo, e del sonno, & allhora primieramente  
rifiuta ogn'una di queste cose, quando non ne ha piu di=  
bisogno. Onde sia questo anco un grande inditio della  
misura di loro à colui, che hauerà di così temperato cor=



## COME SI POSSA LA SANITA

po la cura, sia questo dico, cioè la uiuace alacrità della natura istessa in ciò che si fa, laquale natura in una ottima complessione prescriue la misura à se stessa, perche chi è così bene complessionato, e si prepara con la fricatione à l'essercitio, allhora uerra finalmente ad essercitarsi, quando s'haurà già tutto il corpo fatto molle, e riscaldato, & essercitandosi allhora comincierà à muouer si con qualche affanno, quando si sera a bastanza essercitato, e s'asterra medesimamente dal mangiare e dal bere, quando si sentirà sufficientemente pieno. Il perche non si dee dubitare di costui, che alle uolte egli piu del debito fatiche, e si esserciti, o che piu del conueniente mangi e beui s'egli si lascia dalla sua stessa natura portare. Onde nasce, che egli non ha bisogno d'un gran dotto & esperto che in queste cose il guidi, come ne hanno gli altri huomini di peggiore complessione, bisogno, de' quali appresso si parlerà, percio che il corpo sano tratto da l'impeto della sua propria natura, si pone da se stesso nel mezzo, e si ritroua il bisogno suo, massimamente s'egli si trouera nelle cose dell'animo rettamente alleuato, che già molti cresciuti da i primi anni in tristi costumi, e uiuendo poi poltrona, e dissolutamente, hanno guasta la bontà della natura loro, come al contrario alcuni essendo di uitiosa complessione, con la temperanza della uita e con gli essercitij conuenienti & à tempo, hanno mutato in bene quel difetto, e mancamento di natura. Ma e degli essercitij, e delle operationi di costoro si dirà ne gli altri libri appresso, perche in questo libro (e se ne è anco discorso



discorso nel precedente) parliamo di quelli, che si trouano ottimamente dalla natura cōplesionati. Seguitiamo hora dunque delle maniere de li essercitij, cōe è la lotta, il pācratio (nel quale essercitio non s'oprauano solamente le pugna, ma e le braccia, e i piedi, e finalmente tutte le forze del corpo) e come è il pugillato, & il corso, & altri simili: de' quali alcuni ne sono essercitij solamente, altri ne sono non solo essercitij, ma operationi anco. Gli essercitij sono e quelli, che pure hora detti si sono, e questi altri che chiamano i Greci con queste uoci, Pitilizare, Ecplethrizare, e l'Acrochirismo, de' quali si parlera distintamente appresso, e come è anco lo schermire. E di piu anco, il saltare, il trare il disco (che era un certo sassetto tondo, che si tiraua di lungo nell'aria) il giuoco della palla, ò picciola, ò grande, e di quella che chiamano palla à uento, & il trauagliare il corpo con alzare pesi da terra, ò saltarci. Gli essercitij poi, che sono anco operationi, son quelli, che si fanno, quando altri zappa la terra, ò tira il remo, ò ara, ò puta le uiti, ò porta peso, ò miete, ò caualca, ò camina in uiaggio, ò caccia ad augelli, ò pisca, ò fa qual si uoglia cosa di quelle, che gli huomini ò artefici, ò non artefici, per uso della uita fanno, edificando le case, ò le barche, ò lauorando di ferro, ò di legno qual si uoglia istrumento, che alla pace ò alla guerra appartenga. E la maggior parte di queste cose si possono alle uolte solamente per essercitio oprare, perciò che nel generale ci possiamo per tre uie seruire di loro, e quando solamente per operare, le facciamo, e quando per



## COME SI POSSA LA SANITA

impararle, con animo però di hauere à seruircene, & adoprarle, alle uolte anco solamente per essercitio, come io stesso ritrouandomi alle uolte in contado d'inuerno, sono stato forzato, per essercitare il corpo, à tagliare legna, à pistare de l'orgio nella mola, & scorticarlo, & mundarlo, lequali cose fanno i contadini ogni dì per un loro lauoro ordinario. De l'uso di queste cose, come operationi, si dira appresso ne gli altri libri, ma di loro, come essercitij, si ragionera hora, perche niuno di questi essercitij si ha da fare tutto il giorno continouamente, ò d'altro tempo, che innanzi mangiare. Ben bisogna seruare in loro la misura, come anco dapoi nella fricatione doppo l'essercitio. E quando tutto questo fatto hauremo, allhora non si fera punto alla materia dell'essercitio mancato. Bisogna dunque essere di tutte queste cose instrutto colui, che si toglie questo ufficio di hauere à conseruare la sanita, che i Greci il chiamano propriamente Higijno, ben che per un certo modo largo il possono anco chiamare Gimnastico da gli essercitij, ò medico dal medicare. Di che s'è à lungo parlato in un nostro libro, che noi habbiamo intitolato Trasibulo. Le maniere de gli essercitij sono quelle, che dette habbiamo, la qualita poi, ò la differenza loro (che gia possiamo di amende questi nomi chiamarla) sono la uelocita, & la tardita del muouer si essercitandosi. Di piu, sono anco il robusto & l debole, sono medesimamente la uehemenza, & la leggierezza. I modi poi, come s'habbiano tutte queste maniere ad usare, insieme con le proprie loro differenze,



Sono questi p̄cio che ò è il moto cōtinuo e p̄petuo, ò pur interrotto, et essendo cōtinuo, ò egli è d'un tenore sempre, ò pur diseguale: essēdo interrotto, ò è cō un certo ordine ò fuori d'ogni ordine. E questi modi di usare gli essercitij da le operationi istesse si tolgono. Quegli altri modi che da altre cose istrinseche si tolgono, sono questi, chel'essercitio ò si fa à cielo ap̄to, ò sotto il tetto, ò pur à l'ōbra: et il luogo, doue si fa, ò è troppo caldo, ò troppo freddo, ò mediocremēte tēperato. E di piu, ò è troppo secco, ò troppo freddo, ò è in un mediocre tēperamento posto. I modi anco di usare gli essercitij, sono uarij, perche si puo l'huomo essercitare ò con poco poluere, ò con molto, ò con molto oglio, ò con poco, ò pure anco senza e l'uno e l'altro. Mostre tutte le cose, delle quali bisogna essere dotto colui, che fa questa professione di conseruare la sanita, ritorniamo hora alle maniere istesse de gli essercitij, e primo mostriamo quello, che sia à tutte cōmune, poi quello che sia à ciascuna di loro proprio. E cōmune dūq; ad ogni essercitio, che il calore, che si eccita, et aumēta ne gli animali essercitādosī, da li animali stessi prouiene, p̄cio che si sogliono anco i corpi nostri fare caldi, e co' bagni caldi, e ne' tēpi di state cō l'ardore del sole, ò pur di altro tēpo col fuoco, e quādo usiamo fricationi di medicine calde. Ma tutti questi calori ci uengono da p̄te istrinseca, la doue cō l'essercitio si eccita e cresce in noi quel calore natiuo, che ci è sempre nel corpo. E questo effetto è à tutti gli essercitij cōmune, e nō proprio di alcū di loro. Se pure nō uogliamo dire, che & in quelli che



## COME SI POSSA LA SANITA

s'irano, & in quelli, che s'alterano e per paura e per ira  
& in quelli, che si uergognano, si uede anco questo natu-  
rale & interno calore crescere, benchè l'ira faccia non  
crescer, ma bullire il calore nel cuore, che già questa di-  
cono i piu eccellenti filosofi, che ne parlano, che sia l'es-  
senza del'ira, perciò che il desiderio di uendetta non è  
già la sua essenza, ma un'altra sua certa cosa. Et in quel-  
li, che si uergognano, si aumenta il calore naturale, men-  
tre che si ritira dentro in se tutto prima, e poi col con-  
tinuo moto ui cresce, perchè non si ferma ò riposa lo spi-  
rito di chi si uergogna, ma è dentro e di fuori insieme  
con tutto il sangue è uolto uariamente intorno, à pun-  
to come lo spirito di quelli, che e per paura e p ira s'al-  
terano. Ma di tutti questi affetti dell'animo si ragione-  
ra piu à lungo appresso, hora ne ho come forzato tocche  
queste poche parole, per dire come era questo accidente  
commune & à gli effetti istessi dell'animo, & à gli es-  
sercitij, mentre che io uoleua mostrare che ad ogni esser-  
citio ei commune l'aumento del calore naturale in-  
nato ne' corpi. Hora è già tempo di toccare particu-  
larmente le proprieta di ciascuno essercitio, ricor-  
dando prima però, che in queste proprietà si ri-  
trouano anco molte differenze, perchè uno esser-  
citio altera, & essercita piu che un'altro. Alcuni lenta-  
mente si fanno, alcuni con uelocità e prestezza, & alcu-  
ni con sforzo, e gagliardia, alcuni altri senza questo  
isfuerzo. Di piu alcuni essercitij e con gagliardia, e con  
prestezza insieme si fanno, alcuni altri con languidez-



za, e pigramente. Quelli, che con uiolenza, ma senza prestezza si fanno, chiamo gagliardi e forti. Quegli altri, che con uiolenza e con prestezza, chiamo uehementi, e sforzati. Vna cosa istessa chiamo con uiolenza, e cō gagliardia, ò con isforzo. Il zappare dunque è uno essercitio robusto e gagliardo, ma non gia presto. Il medesimo dico, d'un che freni in un tempo insieme quattro caualli perche egli robustissimamente si essercita, non gia con prestezza. Questo stesso dico d'alcuno, che si ponga sopra, qualche gran peso, ò che egli stia in un luogo fermo, ò pure che un pochetto si muoua. Il passeggiare medesimamente per luoghi erti e difficili, si porra in questa maniera di essercitij gagliardi, ma non presti, perche chi à questa guisa si muoue, pare che con le prime parti del corpo sostenga, quasi un gran peso, tutto il resto di se stesso. Appresso, chi saglie per una fune aggraffiandouisi con mano, come ueggiamo essercitaruisi i putti nelle scuole, ò chi attaccandosi con le mani ad una fune, ò ad un legno, ui si sospende, e sta à questo modo buona pezza alto da terra, tutti questi s'essercitano cō uiolenza, e robustamente, ma senza alcuna celerita. Il medesimo diciamo di colui, che con le mani ben chiuse, e con le braccia forte stese uerso il cielo stia à questo modo gran pezza, ò di quello altro, che chiuso ben forte il pugno si lascia da un' altro trauagliar, perche glielo apri, nel quale essercitio diuentano e tutti i muscoli, e tutti i nerui del corpo robusti. In questa maniera istessa di essercitio poniamo anco quel di colui, che tolto separata-



## COME SI POSSA LA SANITA

mente con amendue, le mani, due cose griue e pesanti, stenda poi forte le braccia, ò l'alzi quanto puo uerso il cielo, & à questa guisa stia gran spatio di tempo, ò di quell'altro, che dia al compagno potestà di fare ogni forza per piegarlo, e torlo da un luogo, il quale essercitio, perche ui si oprano non solamente le mani, ma e le gambe, e tutto il corpo con quello stare saldo, e piegarsi, è di molta importanza à fare robuste e gagliarde le membra. Et in questa maniera di essercitio dicono, che si essercitasse Milone, dando altrui libertà di torlo da un luogo, doue egli fermaua il piede. Ma questo essercitio il faceua per fortificare le gambe, perche uolendo essercitare le mani, chiudeua il pugno, e daua altrui potestà di aprirglielo, se potea. Questi istesso (come dicono) toglieua con mano un pomo granato, ò un'altra cosa simile, e diceua al compagno, che facesse ogni sforzo, per torglielo. Questi essercitij dunque & accennano una sopra gagliardia, & essercitano molto. Si essercita anco, e si corrobora particolarmente il corpo di colui, il quale abbracciando per mezzo un'altro, non lo si lasci distaccare da dosso per forza, che egli faccia, ò pure lasciandosi esso abbracciare per mezzo, faccia ogni sforzo per distaccarsene. Il medesimo dico di colui, che essendogli piegato auanti di trauerso il compagno, il tolga pe' fianchi leggiermente, & alzatolo su' à guisa d'un peso, hora lo stenda auanti, hora lo ritiri à dietro, e sera questo essercitio piu gagliardo, se mentre egli tiene il compagno sospeso, si muoue, e piega hora da questa parte, ho



ra da quella: perche à questo modo ne diuenta piu robu-  
sta tutta la spina, e la schiena del corpo. In questa manie-  
ra di essercitio poniamo anco quelli, che con ogni sforzo  
si urtano, e spengono l'un l'altro col petto, e quegli al-  
tri, che attaccando alcun su le spalle, fan forza di por-  
lo giu à terra. Ma tutti questi cosi fatti essercitij si pos-  
sono fuori di scuola fare in qual si uoglia luogo frequen-  
tato dal popolo, la doue hanno bisogno della scuola ò di  
molta arena quelli, che si fanno da i giouani, mentre lot-  
tano, per acquistare robustezza, e gagliardia, come so-  
no, quando amendue lottando s'auinchiano nelle gambe,  
l'uno in quelle dell'altro, e stese le mani s'attaccano uio-  
lentemente con una nel collo del compagno, con l'altra  
nel braccio, ò pure quando gittata una mano d'intorno  
al capo de l'auersario, come se con una fune auolto  
l'hauesse, il dimena, e lo fa piegare hora auanti, ho-  
ra à dietro. Questa lotta essercita la robustezza  
di amendue i lottatori, come quella altra, che si fa, quan-  
do l'un auinchia con le sue gambe una di quelle del  
compagno, ò pure che applica amendue le sue e si stri-  
gne con amendue quelle de l'auersario, perche à que-  
sta guisa anco amendue acquistano del robusto. So-  
no infiniti altri tali essercitij robusti nelle scuole, de'  
quali suole essere ogni maestro delle lotte dotto, e e-  
sperto. Diciamo un poco hora di quelli, che con celerita  
e prestezza, ma senza gagliardia, ne uiolenza si fanno.  
E questi sono, come è il corso, lo schermire, e quando due  
giouani senza strignersi, con le mani solamente contē-



## COME SI POSSA LA SANITA

dono, che'l chiamano Acrochirismo i Greci, e cõe è l'effercitio, che cõ la palla à ueto si fa, ò cõ l'altra palla con che ordinariamẽte si giuoca, ò pur cõe sono quelli altri due, che i Greci chiamano Ecplethrizare, e Pitilizare il primo è quando alcuno nel Plethro (che è un spatio di cento piedi) corre hora innanzi, hora à dietro senza piegarsi mai, ne uolgersi, finche, mancando in ogni corso alquanto di quello spatio, uenga finalmente à restarsi in una parte saldo, il secondo è poi, quando alcuno caminando con le punte de' piedi, e con amendue le mani alte, una stesa dinanzi al corpo, l'altra dietro, le muoue con grã celerita e prestezza, il quale effercitio sogliono per lo piu presso alcuno muro farlo, accio che accadendo di errarui, facilmente, attaccandosi al muro, ui si ridrizzino, benche à questa guisa, quanto piu s'asconde l'errore di chi s'effercita, tanto piu diuenta l'effercitio piu debole. Tra gli effercitij presti, ma non gagliardi, sono anco quelli, che si fanno nelle scuole, quando alcuno ò solo, ò accompagnato, si ua rauolgendo, ò (come si dice) rotolando per terra. Ilche si puo anco fare stando in pie, e girando uelocemente intorno à qualche uno, che stia fermo in mezzo. Si puo anco con le gambe solamente questo effercitio fare, stando ritto in piedi, alle uolte saltando solamente in dietro, alle uolte alzando su le gambe à uicenda, hora l'una, hora l'altra. Si puo e con le mani anco questo effercitio fare, senza altrimenti tenerle con peso alcuno impedito, e sera, quando alcuno e spesso e cõ prestezza le mouera, ò che le tenga ristrette e chiuse, ò



che le tenga aperte, e stese. E questo basti de l'effercitio ueloce, uegnamo hora al gagliardo, che co'l ueloce s'accompagni. Et in questa maniera poniamo il zappare, il trare il disco, il muouerfi, il saltare, quando però continuamente, e senza intermissione si fanno. Vi poniamo medesimamente il trare, qual si uoglia arma in hastata graue, continuando però molto li colpi, et il trauagliarsi con celerita essendo di pesante arme armato. Egli suole, chi à questo modo si effercita, tramezzarui alquanto di quiete in mezzo. Onde bisogna qui conoscere la differenza, che è tra l'effercitio continuo, e l'interrotto. Tutti gli effercitij gia detti, e spetialmente quelli, che non effercitij solamente, ma operationi anco sono, come è il zappare, e'l trar del remo nauigando, sogliono hauere qualche poco di riposo nel mezzo. Quegli altri effercitij poi che si fanno interrotti, e senza traporci quiete alcuna, sono come è un lungo e continuo corso, et il caminare in uiaggio. Queste maniere di effercitij, che si sono dette, hanno queste differenze, che dette habbiamo, e di piu, che alcune effercitano piu i lombi, che le braccia, o le gambe, alcune tutta la schiena, o il polmone solamente, o il petto solamente: perciò che il caminare, e'l correre effercitano le gambe, l'Acrochirismo, e la scrima le braccia, e le mani, l'inchinarsi spesso, et alzarfi su, o con tenerloui del continuo, effercita i lombi. Sono alcuni, che postisi auanti due cose griuei e pesanti lontane tra se quanto si possono stendere amendue le braccia in lungo, s'inchinano poi, e tolgono con la man dritta quel peso,



## COME SI POSSA LA SANITA

che è da man manca, e con la manca quello, che è da man dritta, e poi tornano à riporre ne' lor primi luoghi, e l'un peso e l'altro. Questo istesso fanno anco poi, stando saldi in un stesso luogo, senza torcerne pure il piede. E questo moto essercita piu le parti trauerse della schiena, come quell'altro primo essercitaua piu le dritte. Il petto e'l pulmone sono propria e principalmente dal molto respirare essercitati. La gran uoce anco, di piu di quello che detto si è, cōmuoue tutti gli istromenti della uoce, i quali quanti, e quali siano, s'è gia detto in quel trattato, che noi della uoce fatto habbiamo. E poi che siamo qui giunti, non s'era fuori di proposito parlare di tutte le parti dell'animale, che hanno in se euidenti, e chiari moti, ò che piccioli, & oscuri gli hanno, e quali siano quelle, che da se si muouano, e quali da altri. Il che non s'era di poco giouamento à Gimnastici, sapendo quali membri dell'animale da se stessi, e per propria uirtu si muouano, e quali non da se, ma con l'altrui mezzo. Tutte le operationi uoluntarie si esseguiscono in noi per mezzo de' muscoli, e de' i nerui, lequali stesse nondimeno con maggiore sforzo, et celerita oprandosi, essercitano principalmente le gia dette parti, & accidentalmente le arterie anco, e con queste si uengono anco à muouere insieme, e le ossa, e le uene, e la carne, e i ligamenti, che da gli ossi nascono, con tutte le altre parti dell'animale. De gli altri moti poi, che ne corpi de gli animali si ueggono, quelli, che non si tolgono per uolunta libera de l'agente, ma sono ò naturali, ò secondo che gli affetti dell'animo



dispongono, sono di due maniere, perche alcuni sono operationi del cuore, e delle arterie, alcuni altri, delle uene e del fegato. Sono operationi (dico) principalmente di tutte queste parti, & appresso poi anco di tutte le altre del corpo, percio che tutte sono da quattro naturali facultà gouernate e rette. Ne già si tralascia mai del tutto il moto delle arterie, e del cuore, ben si rallenta, & attesa, secondo che egli è ò grande, ò picciolo, ò ueloce, ò tardo, ò uehemēte. Il che per molte cagioni auiene, le quali tutte si sono tocche in quel libretto, che noi fatto habbiamo delle cause de' Polsi. Hora bastera leggiermente accennare solo i capi. La prima cagione dunque di alterare e mutare il polso si è il crescere, ò il diminuire del calore naturale. La seconda è il mutarsi la quantità dello spirito dell'animale. La terza si toglie dalla fermezza ò debolezza della naturale uirtù. La quarta si considera dalla mala dispositione dell'istromento istesso. Ma non fa à questo proposito nostro ragionare hora di questa quarta, perche bisogna qui hauere l'animale infermo. Il che nelle altre tre non si ricerca, ritrouandosi elle anco ne' corpi sani. Quel mutamento dunque, che dal crescere ò diminuire del calore naturale nasce, auiene per colpa della stagione dell'anno, per colpa del mangiare, del bere, del bagno, della fricatione, del sonno, della uigilia, e medesimamente per cagione de' gli affetti dell'animo, e delle operationi uoluntarie. Quel, che nasce poi da l'alterarsi lo spirito dell'animale, si uaria secondo le differēze dal moto uoluntario, e deliberato. Quel,



## COME SI POSSA LA SANITA

che nasce dalla fermezza ò debolezza delle forze auiene secondo che è buono e retto, ò cattiuo il temperamento della sustanza del cuore istesso, e delle arterie. La operatione poi delle uene insieme con tutti gli altri istromenti ritrouati dalla natura per dispensare il nudrimento nel corpo, si uaria secondo il mangiare, e'l bere, ma molto piu secondo che il nudrimento si distribuisce nel corpo, e secondo che si conquoce, e nudrica. E di questo mutamento partecipano anco le arterie. Quelli moti poi, che non sono attioni, & operationi, sono di tre maniere perche alcuni si truouano da se stesfi ne gli animali, altri gli uengono istrinsecamente sopra, altri ui sono indotti dalle medicine, che si tolgono. Quelli, che da se stesfi ui si ritrouano, sono quelli, de' quali s'è gia poco auanti ragionato. Quelli, che istrinsecamente ui uengono, ui si inducono col nauigare, col caualcare, con l'andare in carretta, ò con l'essere dentro la cuna, ò dentro il letticiuolo appeso, ò pur tra le braccia della balia agitato e mosso, come à fanciulli si fa. E moto anco istrinseco la fricatione. E ue ne sono alcuni misti, come è il caualcare, perche chi ua in carretta, puo s'egli uuole, coricarui si e riposarsi, la doue non cosi chi caualca, percio che non puo egli starsi otioso e riposato, à lasciarsi guidare e condurre da un'altro. Egli bisogna, che stia con la schiena dritta, e sospesa, e che con amendue le coscie si stringa forte ne' fianchi del cauallo, e che porti le gambe istese, e che habbia sempre intenti gli occhi à riguardarsi dinanzi, nel quale atto non patisce e fatica solamente la ui-



CONSERVARE LIB: II. 55

sta, ma il collo anco. Et in questo moto del caualcare s'agitano spetialmente le uiscere, le quali s'essercitano parimente saltandosi, che non auiene cosi nell'andarsi in carretta. Onde chi uollesse commouere forte le uiscere, che sotto il Septo trauerso, che chiamano, sono; essercitisi ne' gia detti modi, e di piu con quella fricatione, che con una fascia centa si fa, nel qual modo pongasi colui, che frega, da dietro, e stenda hora à man dritta, hora à man māca le mani, piegandosi, & accōmodandosi con queste parti colui, che fregare si lascia. Si commouono anco alquanto le uiscere, che sono sotto il Septo, col forte respirare, con le uoci, col soffiare e che assolutamente si fa, e che con frenare e strignere lo spirito, tanto con la uoce sola, quanto con istromenti musici, che col soffio s'oprano. Il frenare istesso de lo spirito è anco un certo essercitio de' muscoli, non meno di quelli, che sono nell' Abdomine, che chiamano, che di quelli del petto. Ma di questo ultimo moto parleremo appresso, perche di piu delle gia dette utilita, che ne nascono, se ne causa anco un'altra non picciola, e per cui cagione soliamo noi questo moto nel fine dell'essercitio usare. Ritornando al proposito non sono pochi quelli moti, che facendosi nelle parti dell'animale non sono operationi di quelle parti, ne conseguono alle operationi loro, ma si compiono e da altri, e per altri mezzi, come auiene à quelli, che uanno in carretta, che nauigano, che si fregano, e si purgano con medicine, che oprino per uia del uomito, ò per uia di aprire, e di sciogliere il corpo di sotto. Ma questi ultimi moti non ap=



## COME SI POSSA LA SANITA

pertengono all'arte, che è di conseruare la sanita, tutti gli altri, e quelli spetialmente che auengono per la frictione, si debbono necessariamente conoscere da chi questa professione fa di conseruare la sanita nel corpo, per che à costui tocca di sapere la uirtu, e la forza di tutti i moti, come à gli artefici stessi, e maestri delle arti appertiene sapere tutti i moti particolari della sua arte un per uno, percio che costoro fanno la uarieta, che nella materia accade, e i Gimnastici la forza e uirtu di ciascuna di quelle cose particolarmente. Onde se alcun mi dicesse, che io ò insegnaſſi alcuno di schermire, & armeggiare, ò pure che io stesso acconciamente armeggiaſſi, e schermiſſi, certo che io non saprei bene ne l'uno, ne l'altro fare, là doue s'io mi accosto à uedere alcuno, che armeggi, e schermisca, non solamente conoscerò la forza di ogni una di quelle attioni, e moti, che io uedro farli, ma saprò anco quale parte del corpo esserciti principalmente ogn'un di que' moti, assai meglio, che non quegli istessi, che questi moti fanno schermendo, anzi, se s'ha à dire ingenuamente il uero, lo schermidore non saprà rendere conto della forza di niuna di quelle sue attioni, là doue colui, che sa bene l'arte de gli essercitij, e le conosce tutte, e sa à che fine ogn'una di loro si riduchi, e che effetto faccia, perche ne sono alcune uiolenti, graui, e robuste altre leggiere, preste, e furibonde, altre e uiolenti, e preste insieme, lequali tosto, che egli le uede, le conosce, e discerne facilmente, e sa di piu, quale di loro esserciti le gambe, le braccia, o'l petto, quale i lombi, il capo, la schie



na, ò il uentre, e quale piu una parte assai, che un'altra. Lo schermitore si fara uedere ne' suoi moti attissimo, facendoli (per esemplo) presti, robusti, e graui, ma non sapra gia egli che questi cosi fatti moti condensino, ò ammagriscano il corpo, ne medesimamente, che i moti lenti e tardi ingraßano e rarefanno, ò che i robusti, e tardi, e graui insieme generano gagliardia, e grauita nel corpo. Nel medesimo modo il dotto carrettiero farà acconciissimamente, e come bisogna, tutti i moti della sua arte particolarmente, ma non sapra egli gia qual di loro ammagrisca il corpo, ò l'empia di carne, ne quale il faccia robusto, gagliardo, duro, ò molle, denso, ò raro. Così anco il buon giuocatore di palla, sapra ben tutte le maniere di trare la palla al compagno, e di ricouerla, ma non gia sa che effetto da questi moti s'acquisti il corpo. Il Pedotriba medesimamente (che è quel maestro, che insegna à putti gli esercitij del corpo) sa ben finamente quanti moti nella sua scuola si fanno, ma non sa poi, che effetto ogn'un di questi moti si faccia. E per concluderla tutti gli huomini, che s'oprano, e fanno qualche essercitio, come sono i saltatori, i marinai, i maestri, che lauorano di ferro, ò di legno, i piscatori, gli agricoltori, i fabbricatori, i sartori, e tutti gli altri, che in qualche cosa s'oprano, non sapranno dar conto alcuno della uirtue forza del moto, che essi esercitano, la doue il Gimnastico, perche ha i principij, de' quali s'è ragionato di sopra, e conosce le differenze uarie delle attioni, sapra ottimamente la forza di ciascuna operatione, e di quella



## COME SI POSSA LA SANITA

anco che hora primieramente, e non piu prima uista habbia, come perauentura, che i gagliardi moti d'un che salta (il qual salto pero sia uiolento, e destriſſimo, girandosi con prestezza à torno, ponendo giu à terra i ginocchi, e poi leuandosi toſto ſu, e ſtringendo hora le gambe, hora forte allargandole, & altri ſimili atti deſtri e ueloci) fanno un corpo diſcolo, muſculoſo, duro, denſo, e gagliardo. E che i moti lenti, languidi, e tardi non ſolamente non fanno un corpo tale, quale detto habbiamo, ma al contrario, s'egli ben fuſſe muſculoſo e gagliardo, ne diuenta tutto al contrario diſpoſto. Il Pedotriba dunque ſera à punto à quel modo miniſtro del Gimnaſtico, come è il quoco, del medico, perche ſapra bene il quoco apparecchiare la bieta, e la lètccchia diuerſamente ſecondo il biſogno di ciaſcuna di loro, ma non intende egli già però la uirtu e forza di queſto ſuo apparecchio, ò qual modo di apparecchiare ſia il migliore, là doue il medico non ſapendo fare niuna di queſte coſe, che fa il quoco, conoſce nondimeno la uirtu e la Potenza d'ogni una di queſte coſe apparecchiate. Il Gimnaſtico dunque, che haura la cura di queſto giouane ottimamente compleſſionato, che noi ci proſupponiamo, conoſcendo le forze di tutti gli eſſercitij, fa elettione di quello che egli uede moderato, e poſto nel mezzo fra gli uitioſi eſtremi, perche non hà una ottima compleſſione biſogno d'uno eſſercitio ueloce, ò tardo, ma d'un mediocre, e che ſtia fra quelli due nel mezzo: ne medeſimamente ricerca il uiolento e forzato, ne il lento e'l languido, ma quello, che è fra queſti due



sti due mediocre, perche non bisogna alterare, ma conseruare solo questa ottima complessione di corpo. Se il Gimnastico dunque uorra questo giouane essercitare nelle arme, si trarra da parte un compiutissimo & essertissimo schermidore, e fattosi i moti e le attioni di tutta la sua arte mostrare, ne eleggera, quelle cose, che uorra che al suo giouane spesso si mostrino, e quelle che di rado, e quelle, che mediocremente, e quelle, nelle quali ò non mai ò sempre uorra, che egli si esserciti, perche egli sa bene quale essercitio agiti e fatighi piu ciascun membro, e le qualita, e faculta di ciascuno. Ches'egli uorra farlo essercitare alla palla à uento, ò alla altra palla, trouera medesimamente un gran giuocatore di palla, e fatto elettione della maniera, della qualita, e della misura di quella attione, li dara quel giuocatore come per ministro, che gliele esserciti, perche il Gimnastico, quanto à Gimnastico, e ignorante della materia propria di ciascuna arte, ma una uolta che la uegga, intendera tosto non solamente la qualita, ma la forza anco di ciascuna: come noi con l'aiuto solo di questa arte Gimnastica habbiamo giouato à molti di quelli, che haueuano alcune parti del corpo deboli, e ne erano percio spesso trauagliati da infermità ne gia tutti con gli essercitij loro proprij, ma se alcuno ne era ballatore, ò schermidore, ò lottatore, ò in altra qualunque maniera di essercitio esserto, mi faceua mostrare tutti i moti della sua arte, e poi eletti quelli, che à me pareuano piu atti al proposito, insieme con la misura, e col tempo ue lo faceua poi essercitare. Ma di questo

h



## COME SI POSSA LA SANITA

si parlera appresso, quando tratteremo delle uitiose complessioni di corpo, che hora della ottima complessione si ragiona, alla quale per tutte le uie si uuole la mediocrità applicare, e nella fricatione, e nell'essercitio, e nel bagno, e nel cibo, e nel sonno, tal che non ne uenga à farsi ne piu dura, ne piu molle, perche la molle uiene facilmente offesa da cio che istrinsecamente le si applica, e la dura impedisce il crescere del corpo. Non uuole ne anco farsi piu densa, perche non si fermi, e resti nella carne qualche parte de gli escrementi, ne piu rara, perche non ne scorra, e uada uia fuori quel, che è buono, e sustantieuole. Parimente non si dee ne piu delicata, ne piu grassa del solito fare, poi che il delicato uiene facilmente offeso dalle cose istrinseche, & il grasso, da quelle che dentro il corpo istesso ci nascono. Come anco non è bene, che un cosi fatto corpo si faccia ne piu caldo, ne piu freddo, ne piu secco, ne piu humido, s'egli era però di ottimo temperamento e senza difetto alcuno. Vna cosa dunque s'ha sempre à mirare in un cosi fatto corpo per conseruarlo nella sua sanita, cioè quello, che è moderato, e mediocre, il che non è altro, che quel che tra li due estremi si troua sempre nel mezzo. E gia s'è detto di sopra come si possa questo accapare. Ma perche non è male replicare piu uolte quello, che è molto necessario, diciamo, che il primo giorno ci dara una larga & ampia congettura, il secondo, il terzo, il quarto, e gli altri poi anco di mano in mano la ci daranno assai piu perfetta e compiuta, perche il primo giorno bisogna il tutto esse-



guire con le già dette auertenze. Spogliſi dunque queſto giouane ben complesſionato (come Egimio uoleua) quando per mezzo della urina ſi uedra già fatta la conuotione. Poi ſi uuole nella fricatione queſto riſpetto hauere, che ſe ne rāmolliſcano le membra. Il che ci moſtrera quel colore florido, che apparira nella ſuperficie del quoio, & inſieme quel piegamento delle membra con una attezza ad eſſercitarſi in ogni maniera di moto. Appreſſo, eſſercitiſi fin che ſi uegga gonfietto il corpo & che ui apparira quel colore florido, & che pronta & acconciamente opri il moto. Tra queſto ſi uedra un ſudore con un uapore caldo miſto. Et allhora primieramente ſi uuole impor meta à l'eſſercitio quando uedremo alcuna di quelle coſe mutata & cambiata. Se ſi uedra dunque alquanto piu del ſolito riſtretta in ſe ſteſſa la grandezza del corpo, ſi uuole toſto ceſſare, percio che procedēdo anco auanti, ſi cauera di piu dal corpo qualche parte di buono ſugo, onde ne diuentera piu diſcolo, & delicato, & piu ſecco, & meno atto à creſcere. Il medefimo faremo, ueggendolo iſcolorire, perche col continouare oltra piu l'eſſercitio, ne faremo freddo il corpo, & li torremo ſouerchio della ſuſtanza ſua. Veggendo anco rallentarſi punto, ò perderſi la uiuacità, & attezza de' moti, faremo imporre toſto à l'eſſercitio fine. Queſto iſteſſo faremo, ueggendo cambiarſi à niun modo la qualità, ò la quantita del ſudore, percio che biſogna piu toſto, che egli e piu copioſo, & piu caldo diuenti, ſecondo, che piu ſi fa uehemente il moto. S'egli dunque apparisce

h ij



## COME SI POSSA LA SANITA

meno, che prima e piu freddo, sappi che allhora si ismi-  
nuisce, e ua perdendo il corpo, e di piu, si raffredda, si de-  
secca piu del conuenevole. Il perche si dee con maggio-  
re auertenza stare, quando un cosi fatto corpo si esserci-  
ta, accio che apparendo alcuno de' gia detti segni, si tra-  
lasci tosto ogni essercitio, che si facesse. Ne si uuole gia  
tosto egli mandare à lauar si, bastera, che si rallenti, e fer-  
mi, e quieti, doppo quel cosi intento, e saldo essercitio.  
Che s'egli col rattenere il fiato uorra reimpire i fianchi  
si bagnera poi di oglio, & usera la fricatione recurato-  
ria, che doppo l'essercitio si fa. Ma nel seguente libro si  
dira quale ella sia, à che fine si faccia, quale sia la misu-  
ra di lei, e di piu, cō che moti, e fricationi si compia: per-  
che questo libro è cresciuto troppo, e ui imporremo fine  
quando ui hauremo questa una sola cosa aggiunta, che  
alla età & alla complessione che noi prosupposta hab-  
biamo, bisogna quella maniera di bagno eleggere, che sia  
del tutto in un mediocre temperamento posto, che gia,  
se ben ci ricordiamo, noi habbiamo prosupposto il terzo  
settennio cioè quella età, che tramexxa fra il quartode-  
cimo e l'uentesimo primo anno, nel qual tempo non uor-  
rei che ancor si lauasse questo giouane con acqua fredda,  
perche non gli si impedisca il crescere, al quale si dee mol-  
to attendere. Ma doppo che egli sera nella sua debita  
grandexxa giunto, allhora mireremo anco alquanto, e  
pensaremo di farlo in questo freddo bagno entrare. Nel  
seguinte libro parleremo piu distintamente anco de gli  
essercitij, che sul poluere si fanno. Per hora basti solo,



sapere questo, che al corpo ben complessionato, che noi  
 prosupponiamo, non ha bisogno di polue, pure, che laca  
 sa, doue egli si essercita, sia à quel modo preparata, che  
 habbiamo detto di sopra. Che se fusse caldetta, allhora si  
 puo bene usare il poluere, & usandolo, bisognera il gio  
 uane, ogni modo lauari, non usandolo, si puo senza la=  
 uarsi, andar si uia, massimamente l'inuerno. Le cose me=  
 desimamente, che appartengono al mangiare, al bere, al  
 dormire, al passeggiare, si debbono da colui, che ha di  
 questo giouane cura, considerare, e noi appresso ne par=  
 leremo. Ma c'è impossibile, che egli si possa nel primo  
 giorno uedere à punto la misura di queste cose, nel se=  
 condo di ueduto come riesca al giouane l'essercitarsi ò  
 poco ò molto, se ci accorgeremo, che egli si rattenga e  
 conserui nella sua propria natura, tenendoci à questa mi=  
 ra, che uediamo, giouarli, e'l nudriremo, e l'essercitare=  
 mo, che s'egli non ui si ratterra, e conseruera, ci ingegne=  
 remo, comunque egli dalla sua prima dispositione sera  
 caduto, & allontanatosi, di riporloui, con mutare la mi=  
 sura di quello, che noi uediamo che nociuto gli habbia. E  
 cosi non resteremo mai di fare, fin che nell'esseguire il  
 tutto, ui trouaremo una perfetta e gioueuole misura.  
 Ma nel seguente libro si mostrera quanti, e quali siano  
 gli errori, che fuori de l'ordine naturale auengono, e co  
 me si possa ogn'un di loro conoscere, e rimediarui.



# DI GALENO.

## COME SI POSSA LA SANITA CONSERVARE LIB. III.



E GLI medici, e de' Gimnaſtici, che hanno trattato del conſeruare la ſanita, alcuni hanno p tutti gli huomini in comune dati precetti, ſenza hauer mai penſiero di differenza alcuna, che poſſa de' corpi noſtri allegarſi, alcuni altri hanno uoluto, che ſia grande de' corpi noſtri la differenza, onde à ſtudio, quaſi che non ſi poſſeſſero completare tutte, le hanno tacciate, e ſi ſono reſtati di ragionarne. Alcuni pochi, che hanno uoluto queſta diſtintione fare per le ſpetie loro, hanno aſſai piu coſe dette male, che bene. Noi nel primo libro habbiamo moſtro quante ſiano le ſpetie, e le maniere de' corpi huani, e promeſſo di dare ſeparatamente precetti per tutti nel conſeruarſi in ſanita. E cominciamo da quella ottima cõpleſſione di corpo, nella quale non ſi uede difetto, ne mancamento alcuno di natura. Ma perche coſtui non puo ſempre uiuere co' precetti, che per uiuere ſempre ſano, ſi danno, trouandoſi ò di ſua uolunta, ò pur contra ſua uoglia intricato alle uolte ne' negotij della ui-



ta, mi è paruto meglio parlare nel primo libro di co-  
 lui, che trouandosi di ogni intrico fuori, attende solo à  
 la sanita del corpo. Et habbiamo nel primo libro mo-  
 stro, à che guisa si debba alleuare questo. cosi ben com-  
 plessionato corpo infino à i xiiij. anni. Nel secondo poi  
 s'è detto, come si debba portare infino alla eta uirile, e  
 qui siamo trascorsi molto innanzi, ragionando de' capi  
 comuni de l'arte, senza i quali non si poteua bene di-  
 scutere, ne determinare, ne della eta, ne della natura, che  
 proposta ci haueuamo, percio che ui habbiamo annoue-  
 rate le differenze, e della fricatione e dell'essercitio, non  
 gia le particolari (saluo doue di necessita s'è conuen-  
 to dirle) ma le generali, e per le sue spetie. Ne le fricatio-  
 ni dunque habbiamo detto qual uirtu sia quella della mol-  
 le, e della dura, e quale della mediocre posta tra queste  
 nel mezzo. Poi habbiamo tocche le differenze, che dalla  
 quantita nasceuano, che erano tre. Poi quelle, che dalla cō-  
 binatione di loro nasceuano, che erano in tutto noue, nō  
 lasciādo di dire le loro forze, e uirtu particularmēte. Ne  
 gli essercitij poi s'è mostro quale è acuto e ueloce, quale  
 tardo, e lento, e quale tra questi posto nel mezzo, e natu-  
 ralmente migliore. Poi quale è gagliardo, ò molle, qual  
 graue, e leggiero, e qual fra lor posto nel mezzo. Poi s'è  
 mostro come alla ottima complessione s'acconuengono  
 tutte le cose mediocri, e poste fra li due estremi, cosi nel-  
 la fricatione, come nell'essercitio, come nel bagno, nel nu-  
 drimento, & in tutte le cose, che per lo uiuere sano, fan-  
 no. E come iui fatto habbiamo, recando questa materia



## COME SI POSSA LA SANITA

in certi communi capi, si perche piu facilmente si tenga à memoria, come anco perche proceda questa dottrina con distintissimo ordine, cosi faremo anco nel resto. E poi che nel fine del secondo promettemmo di seguire il ragionamento con la fricatione recuratoria, che chiamano, cominceremo primieramente à dire di lei che gia infino à quanto ci dobbiamo nell'essercitio stendere, s'è à lungo di sopra mostro. Ella è dunque nel generale di due maniere, alcuna ne è come parte, alcuna ne è come spetie di essercitio. Di quella, che è come spetie, si dira appresso: hora ragionaremo di quella, che è come parte. L'ultima parte di ogni essercitio recato à debito compimento, chiamiamo Recuratoria, laquale per due ragioni si fa, e perche purghi gli escrementi, e perche asscuri dalla stanchezza il corpo, la prima ragione è anco à l'essercitio, commune, il quale medesimamente per due rispetti usiamo, e perche renda sode le parti del corpo, e perche ne purghi gli escrementi. Egli è dunque piu proprio effetto della recuratoria, il togliere e conseruare il corpo dalla stanchezza, che suole ad uno i smisurato essercitio seguire. A li lottatori, corsori, et altri, che fanno qualche ordinario lauoro, come sono quelli, che zappano, ò che caminano in uiaggio, ò che uogano il remo, ò che fanno altro simile essercitio necessario alla uita, seguita tosto la stanchezza, se non ui si prouede prima con questa Recuratoria. Ma al corpo ben complessionato, del quale parliamo, e che si troua da ogni obrigo libero, e solo attende alla sanita, rade uolte è dalla stan-



chezza assalito perche se i lottatori, che estremamente si trauagliano, & affatigano, nõ sogliono in altra maniera di essercitio sentire mai stanchezza, se non in quella sola, che essi chiamano perfettissima, e compiutissima: ne segue, che quelli, che liberamente uiuono, e che solo per la sanita si essercitano, non si stancheranno giamai, poi che non uerranno mai forzati à porsi in quella cosi fatta maniera di essercitio, che detta habbiamo. Gli lottatori, saltatori, corsori, e simili, perche si truouino gia preparati & atto il corpo à quelle smisurate fatiche, che sogliono alle uolte anco per tutto un di intiero continouare, uengono necessitati à trauagliarsi allhora in quello essercitio compiutissimo. Ilche non accade di quelli, che solamente per conseruarsi sani, si essercitano, perche non è loro ne necessario, ne utile entrare in queste smisurate fatiche, onde si bisogni di stanchezza temere. E gia con tutto questo, si seruiranno pure della Recurtoria, almanco, per purgare gli escrementi, e di più, per una certa maggiore securita, che per uia alcuna non siano da stanchezza oppressi, percio che se ben l'essercitio di costoro, e tutte le loro operationi sono moderate, e fuori di ogni uiolenza, può nondimeno alle uolte auenire, che il maestro che li guida, non si accorga perfettamente del tutto. Onde ogni poco, che si erri, può cagionare se non grande, almanco una leggiere stanchezza. E pure non è bene chi cerca solo di uiuere sano, e uiue tutto intento à questo, sia mai pure un punto minimo lesa. Per maggiore securta dunque doua questa Recu



## COME SI POSSA LA SANITA

ratoria sempre usare. E qualmente ella usare si debba, la natura istessa del fine, perche la usiamo, cel mostrerà, perciò che, poi che noi attendiamo à cauare del tutto fuori gli escrementi delle parti sode dell'animale, che essendo con l'essercitio riscaldate, & estenuate nel corpo ancora ui durano, e stanno, bisognerà usare le fricationi, che con l'altrui aiuto si fanno, & insieme l'estensione, et attesamento di quelle parti istesse, che sono frecate, & il rattenere anco del fiato dentro. Ma perche e le fricationi sono uarie, & il rattenere del fiato medesimamente, si dee nell'uno e nell'altro fare diligente elettione. S'è già detto, che delle fricationi la dura colliga i corpi, cioè, che li fa e piu densi, e piu duri. Onde questa serà poco al proposito nostro, poi che quel, che si condensa, in se stesso si ritira, e rinchiude, e quel, che si dilata, & ampia, fa la strada libera & aperta à gli escrementi. Nel medesimo modo quello, che indura, è à le cose che attesate si truouano, contrarijssimo, perche accresce piu il loro affetto, al contrario è utilijssimo quello, che rammollisce. S'egli dunque bisogna e digerire gli escrementi, e rammollire quello, che è attesato, si uogliono del tutto le dure fricationi fuggire. Ne meno penso, che si debbano fuggire le tarde, perciò che poi il corpo non si muoue piu da se stesso, e pericolo, che non si raffreddi, e condensi, non essendo da aiuto alcuno istrinfeco riscaldato. Per questa cagione dunque si uole non solamente con prestezza frecare, ma con molte mani anco, accio che non resti parte alcuna del corpo ignuda. Che se la fricatione non uuo



le essere ne tarda, ne dura, si dee copiosamente spargere il corpo d'oglio fregandolo, poi che cio molto gioua & alla prestezza & alla mollezza della fricatione, senza che egli ne segue anco un'altra gran commodita, percio che rallenta le parti tese e rammollisce quello, che per la troppa fatica si truoua stanco. E queste sono le cagioni perche si debba la dura fricatione fuggire. La molle poi per queste altre si fuggira, perche non penetra molto à dentro, e non passa molto piu in là, che il quoio, e la carne, che gli è uicina, e perche non caccia fuori gli escrementi, che ne' pori si cõtēgono. E pure p quel effetto solo noi usiamo la estensione delle parti stesse, che si fregano, & il rattenere del fiato. La mediocre dunque posta nel mezzo tra la molle e la dura, pare che sia da gli inconuenienti di amendue queste lontana, cioè dalla impotenza della molle, e dalla uiolenza della dura. E questa mediocre si usera à questo modo, cioè calcando forte le mani nel fregare, in modo che alla fricatione dura ci accostiamo, rallentando però talmente e la copia de l'unto (che da l'oglio nasce) e la uelocita del moto, che ne diuenti à punto questa fricatione mediocre: percio che quel l'unto è molto al moto uiolento delle mani contrario, e quel breue e ueloce tatto tanto toglie e manca della uiolenza, quanto anco del tempo. Ben giudichiamo, che si debbano estendere le parti del corpo fregandosi, accio che per la pelle si caccino fuori quanti escrementi fra il quoio, e la carne si truouano, perche aprendosi, e rallentandosi e la carne, e'l quoio, gli escrementi potranno far



## COME SI POSSA LA SANITA

re così la uia di dentro, come quella di fuori. Distendendosi dunque quello, che è sotto il quoio, si uengono à discarcare fuori gli escrementi, à punto come espressi da due mani, una di colui, che frega i strinsecamente, l'altra di dentro, che sono le particelle stesse, che si stendano, e ui suppliscono in uece di un'altra mano. Onde il rattenere del fiato non è picciola parte della Recuratoria. E chiamano rattenere del fiato, quando attesando tutti i muscoli del petto, che sono d'intorno alle costate, freniamo, e ratteniamo il respirare, perche lo spirito, che è dalle costate compresso, trouandosi impedito di potere uscire per la uia della arteria, che dalla gola al pulmone si stende, ne uia furibondo nel Septo transuerso ( che chiamano Diaphragma i Greci ) & è cagione, che cio che è sotto al Diaphragma, come è il fegato, la milza, il uentricello, & alcune altre parti, insieme con lui si innalzano, e gonfino. I muscoli dell' Abdomine bisogna medesimamente che si uengano leggermente à ristrignere alle uolte, accio che insieme col Septo, à guisa di due mani, calchinno, e premendo le parti, che ui sono in mezzo, mandino fuori qualche escremento, che in loro si truoui. Le parti che loro nel mezzo si truouano, sono il fegato, la milza, il uentricello, e quelle parti del crasso e sottile intestino, che piu sporge in fuori si truouano. I luoghi poi, che riceuono gli escrementi, che fuori si cacciano, sono aperti, & ampi, come è tutta la capacita del uentre, e la concauita de gli intestini, che iui sono. Che se noi lasceremo star si i muscoli dell' Abdomine in pace, senza nul-



CONSERVARE LIB. III. 63

la operarfi, certo che non euacuaremo gli escrementi di niuno de' gia detti luoghi. Ben manderemo la uolta di basso quelli, che nell'ampiezza del petto, e nel pulmone si truouano. E tanto sera meglio per questa parte piuttosto mandargli, che non lasciarli iui, oue sono, quanto è piu pronto & aperto l'esito di quelli, che nel uentre si truouano che non di quelli, che nel petto, e nel pulmone si contengono, perche quelli, che nel uentre, e ne gli intestini sono, ò si uomitano leggiermente, ò si mandano giu per la parte di basso fuori, là doue quegli altri con gran sforzo per uia di tosse si espurgano, e cauano fuori uia. Che se alcuno col rattenere il fiato, attesara così il Septo, come i muscoli dell' Abdomine, assai meglio purgarà le uiscere, che sotto il Septo sono, non si trasferirà però nulla da gli stromenti dello spirito, à queglii stromenti, che si truouano al nudrimento assegnati, ma tutto intiero resterà l'escremento nel petto istesso e nel pulmone. Onde per hora non lodo questa tale maniera di rattenere il fiato, e molto meno se non attesando il Septo, ristrigheremo forte i muscoli dell' Abdomine: poi che per questa uia di necessita auiene, che tutte le uene, e le parti, che sono presso al collo, si empiano e gonfino di fiato e di sangue, e che gli escrementi ne uadano uerso su al capo, e non giu al uentre, come si puo cio chiarare in quelli, che suonano i pissari uedere, et in quelli che mandan fuori una grãde, et acutissima uoce, ne quali si uede tutto il collo ampliarfi, e gonfiarsi il uiso, e reimpirglisi mirabilmente il capo, e tutto questo nasce, per-



## COME SI POSSA LA SANITA

che in questo essercitio i muscoli dell' Abdomine s'attesa-  
no, e li cede il Septo transuerso. Che gia, come s'è mo-  
stro in que' libri, ne' quali s'è della uoce parlato, ogni  
operatione à questa de' pissari simile, è mista e composta  
di un gran respirare, e di rattenere e frenare lo spirito,  
pcio che con spessi soffiamenti si fa, hauendo gia un som-  
mo respirare fatto. Ilche con fortissimo attesamento si fa  
de gli muscoli, che sono e nelle costate, e nell' Abdomine.  
Il rattenere poi del fiato si fa con attesare medesimamen-  
te amendue i gia detti muscoli, non frenando però del  
tutto il respirare. In quelli poi che suonano le trombe, ò  
che alzano al cielo una acuta uoce, si attesano parimen-  
te i muscoli, che si sono detti, non frenando però del tutto  
lo spirito, ne mandandolo tutto con uiolenza fuori, ma  
stando in un certo mezzo: onde nasce, che l'attesare de'  
muscoli sia à tre operationi commune, & il piu pro-  
prio modo di questo attesamento si è, quando soffiando  
à gran copia tutto lo spirito fuori, il mandiamo ueloce-  
mente uia, la seconda maniera è quando col rattenere il  
fiato, freniamo li spiriti, la terza è quando li cauiamo  
mediocremente fuori col suonare delle trombe, ò cō la uo-  
ce. E la cagione di queste tre maniere di operationi, cō-  
siste nell'esfito dell'arteria, che è presso alla gola, perche  
nel soffiare forte, s'estende, & apre ampißsimamente  
quello esfito. nel rattenere del fiato, si rinchiude e stri-  
gne del tutto, nel suonarsi delle trombe, ò nel alzare una  
acuta, e gran uoce, si rattiene in un certo mezzo essere.  
Ma di queste cose si parlera necessariamente, quando ra-



CONSERVARE LIB. III. 64

gionaremo del gridare forte. Il rattenere del fiato, che è molto atto per la Recuratoria, in alza il fegato, la milza, il uentre, attesandosi tutti i muscoli del petto e delle costate, e rallentandosi quelli del Septo, e dell' Abdomine, che giacosi gli escrementi torranno la uia di basso. Appresso è utile anco quel rattenere di fiato, che attesa mediocrementemente, i muscoli dell' Abdomine, perche ne sentano anco frutto le uiscere, che sotto il Septo sono. Per queste istesse cagioni usaremo quel muouere intorno di fascie, che stando colui, che frega, da dietro, suole nel uentre usare, ò pure standoli da fronte, le opra con amendue le mani nelle spalle di colui, che egli frega, ò pure gliele opra nelle costate, nella schiena, nel petto, standoli sempre uolto alla guisa, che s'è già nelle altre maniere detto. Vsaremo anco queste cente intorno di fascie ne' lombi, stendendosi à tutte colui che si frega, ma non già à tutte ugualmente uolgendosi, perche nell' essercitio recuratorio non li si acconuengono ne continoue, ne uehementi fricationi, lequali sogliono essere proprie del preparatorio, come quelle, che ne continoue sono, ne uehementi, sono del recuratorio proprie. Spesso dunque, chi in questa maniera di fricatione si truoua, si dee andare rauuolgendo, spesso dee rifiutare il maestro, che lo frega, e spesso anco in quel tempo istesso della fricatione cambiarlo. Egli li si uole anco spesso ponere da dietro, & abbracciandosi hora con l'una, hora con l'altra gamba del suo maestro (il che s'ha à fare con estensione ne uiolenta, ne trauagliata) si lasciera frecare da quelli, che attamente il pal-



## COME SI POSSA LA SANITA

peranno, che gia per questa uia principalmente, si conseruera il calore, che gli è con l'essercitio accresciuto, e purghera gli escrementi con le proprie estensioni, e moti. Al che mi pare, che gioui non poco, il rattenere del fiato, percio che trouandosi lo spirito da ogni parte spinto, uiene forzato à ritirarsi ne' stretti meati de' pori, e si uiene piu spinto, e cacciato auanti, se ne ua ad uscire per gli pori, e ne porta anco seco fuori qualche parte de gli assottigliati escrementi. Et à questo modo uedremo anco spesso che i meati sottili delle parti istrumentali del corpo aiutano molto lo spirito, che con un uehemente soffio purga le membra per questa uia, perche quanto è egli à forza spinto auanti, tanto sono da lui alcune cose anche spinte innanzi, alcune altre tratte seco insieme, lequali tutte s'afrettano di uscire à fatto dal corpo. Sono dallo spirito spinte quelle cose, che gli si trouano innāzi. Quelle poi sono seco tratte insieme, che gli si truouano di fianco, e l' une e le altre uengono spinte e forzate dall' impeto istesso del moto. Anzi tra l'essercitio istesso i buon Gimnastici, trapongono questo rattenere di spirito dentro, e quella fricatione anco, che noi di sopra mostro habbiamo, che alla Recuratoria s'acconuiene, ricreando insieme il giouane, quando s'incomincia à stancare, e purgando pian piano i meati del quoio del corpo, accio che ne diuenti per le fatiche subsequenti il corpo è puro, et atto à transpirare. Che altramente nõ facendouisi prouigione alcuna sarebbe pericolo, che i detti meati non si chiudessero piu tosto, che si purgassero, perche



ro, perche gli impetuosisimi moti della materia, possono per diuersi rispetti e tempi produrre effetti contrarij. Si potrebbero i meati chiudere, quando fusse e crasso e molto quello, che con uiolenza & à gran copia si spinge fuori: là doue allhora si purgarebbono, quando quel fusse poco, e sottile, ne si forzasse ad uscire ne frettolosa, ne uiolentemente tutto insieme fuori. Il che chiaramente si uede in tutti gli istromenti estrinsecchi, e fuori di noi auenire, come per auentura ne' uasi di uinchi, onde uscira ogni superfluita che ui sia, ò che ui si ponga, non quando nell'uscire delle prime cose à poco à poco, le sopraggiungono le altre tosto uiolentemente sopra (perche à questo modo quelle, che fussero gia per uscirne, potrebbero essere da queste altre, che le si intricassero, impedita) ma si ben quando ò uscendo le prime, ò uscite gia, uengono à farne le seconde altrettanto. Ma che ci merauigliamo noi de' meati piccioli, poi che ueggiamo ne' teatri anco, che quando ne uuole con fretta molta copia di gente uscire, si truoua nell'uscita istessa impedita, che l'un l'altro impedisce? Per questo dunque io lodo quegli Gimnastici, che nel mezzo anco delle fatiche usano questo essercicio recuratorio, e massimamente quando ne gli essercitij, che chiamiamo graui, si truouano. Ma di questi si dirà appresso. Quello giouane, che noi ci prosupponiamo, non ha per fine, ne cerca di giungere à quella complessione athletica, e robusta, ma ha solo gli occhi alla sanita, onde non ha egli di molti essercitij bisogno, ne di mangiare forte, e spetialmente carne di porco, e la maniera del



## COME SI POSSA LA SANITA

pane, che usano gli Athleti, per mantenersi la gagliardia nelle lotte, nel saltare, nel correre, e ne gli altri loro essercitij. Per tutte le sopradette cause non temera questo giouane, che gli si oppilino i pori, pure che egli si sia prima ben preparato, cioè con atta fricatione, e con fatiche, che cominciando dal poco uadano poi pian piano crescendo, là doue à Athleta, se non gli si amministra ottimamente il tutto si puo temere, e per la qualita, e per la quantita de gli cibi, che nell'essercitar si non gli si oppilino piu tosto i pori, che non gli si purghino. Ma basti fin qua dell'essercitio recuratorio, che si suole nel fine dell'essercitio stesso usare. Veniamo à i bagni, dicendo però questa parola prima, che s'alcuno potra le cose gia dette con piu breuita dire riprenda pure liberamente il mio lungo sermone. Che s'egli lasciando qualche speculatione necessaria, ò le dimostrationi euidenti per prouarla, crede essere stato breue, non solo non si dee di questa cosi fatta breuita uantare, che egli se ne dee piu tosto uergognare. Io haurei ben potuto un libro intiero fare dell'essercitio recuratorio, ma non mi è paruto di farlo, perche cercato di ristrigermi il piu che posso, in questa opera, perche s'io mi fusse uoluto uolgere à riprobare quello, che ne hanno molti male scritto, haurei certo assai, e di buono hauuto, che dirui. Ma io penso, che per le cose, che dette ne ho, habbia assai materia data di riprobarlo, à quelli, che non seranno del tutto, grossoni, e rozzi, perche quando Asclepiade dice, che il rattenere del fiato empie e gonfia la testa



CONSERVARE LIB. III. 66

potra essere da chi che sia, riprobato, con le cose, che io ne ho poco auanti detto, ragionando delle sue differenze. Nel medesimo modo haurei io nel secondo libro potuto molte altre cose dire, parlando particolarmente di tutti gli essercitij, che si fanno, come hanno molti altri fatto, e spetialmente il buono Theone Alessandrino, che ne scrisse quattro libri, non parlandoui di altro, che di tutti gli essercitij particolari. Il che haurei io potuto e meglio di Theone fare, & aggiugnerui anco di molti altri essercitij che egli non toccò, perche egli propose di dire come si douessero principalmente essercitare gli Athleti, e qui tante parole spese. Onde potrebbe un'altro, che uolesse, ragionare anco di quegli essercitij, che ogni arte separatamente ha. E questo sia detto per coloro, à quali non troppo piace, che si stenda l'opera in lungo. Parliamo hora de' bagni, e primo, delle acque dolci riscaldate, come di bagno piu usitato. Poi diremo delle acque fredde, e finalmente di quelle, che chiamano di sua natura e da per se stesse note. Ne sono poi alcune mediocrementemente temperate, alcune bullenti, alcune tepide, alcune altre del tutto fredde. Le acque dolci riscaldate, se saranno mediocrementemente temperate, hauranno natura e forza calda & humida, se saranno tepidette, l'hauranno humida e fredda, che se piu calde del debito, l'haueranno bē calda, ma non cosi humida, percio che queste cosi bullenti acque causano horrore nel corpo, e condensano, e ristringono i loro meati, in modo, che non puo piu il corpo godere dell'humido, che intrinsecamente gli si applica,

i ij



## COME SI POSSA LA SANITA

ne cauare piu parte alcuna *fucri*, de lo *escremento*, che si *rinchiude* dentro. Ma incominciamo da quelle, che sono mediocrementemente temperate, e che sempre da per se riscaldano, & humettano, benché accidentalmente puo auenirne, che elle per mezzo del loro afflato digeriscano gli humori ò che empiano le particelle del corpo di humore *souerchio* e *flusfile*, che chiamano *Rheuma* i Greci, ò che il rammolliscano, ò che il conquocano, ò che stabiliscano ò che indeboliscano le forze, che gia non poco gioua à fare questi effetti la quãtita anco di loro. Sono anco molti altri di piu gli effetti del bagno de l'acqua temperata e dolce de' quali toccheremo quelli soli, che sono hora al proposito nostro, con la maggiore breuita che sia possibile, lasciando di dire di quello, che nelle infermita si dee usare. Il giouane, che noi *presupponiamo*, dopo l'essercitio uerra à questo bagno per conseruarsi sano, ma non molto se ne seruira, come colui, che ne ha poco di bisogno, e che col mediocre essercitio, e con la *recuratoria* ha tutto quello, che li bisognaua, conseguito. Questo parco e mediocre bagno dunque, li sera come una parte della *Recuratoria*, perche li rammollisce le parti dure, e tesse e li caua fuori l'escremento, se ne gli è qualche poco restato dentro presso al quoio, ben che questo cosi fatto giouane non pare che habbia ne de l'uno, ne de l'altro, bisogno, e non è credibile, che tra l'essercitio possa liquefarglisi parte alcuna ne della carne piu tenerella, ne del grasso del corpo: perche questi effetti sogliono da li forzati, e *souerchi* moti nascere, & questo giouane si truoua



ua non solamente di tutti gli escrementi purgato, ma in tutte le parti sue sode anco rammollito mentre che egli della Recuratoria si serue. Il perche s'egli mai questo bagno usa, piu per nettarsi del sudore e del poluere il dee fare, che per hauere à riscaldarsene. Basti dunq; ch'egli ui entri solo, e nō ui dimori, come quelli, che senza essercitio alcuno tanto ui stanno, che ui si alleffano. Lauato che egli sera, passi tosto all'acqua fredda, la quale sia anco mediocrementemente fredda, poi che questo corpo è mediocrementemente temperato. Appresso si dira di quelli, à chi la molto fredda gioui, ò la molle, e come dal sole riscaldata. Il corpo ben temperato, mentre egli cresce, s'è già detto, che non si uuole con acqua fredda lauare, perche non gli si impedisca il crescere. Quando sera già poi à bastanza cresciuto, allhora si uuole alla fredda anco assuefare, perche questa corrobora, e fortifica tutto il corpo, e fa denso il quouio e duro, cosa securissima contra cio che il potrebbe istrinsecamente offendere. Ma bisogna prima sapere, come incominciandosi primieramente à lauare con acqua fredda, non habbia di un così subito mutamento à sentire danno alcuno, perche molti non essendoli ben riuscito il principio, tanto questo bagno freddo uituperarono, che ne anco à quelli, che l'hauerebbono potuto con ogni securta lor ministrare, hebbero ardire di porsi in potere. Egli uuole dunque in quanto al tēpo, esser il principio della estate, accio che in tutto questo tempo, che infino à l'inuerno ui si trapone, si generi una sicura consuetudine. Il di poi uuole essere



COME SI POSSA LA SANITA  
tranquillissimo, e per quanto quella stagione il soffri=  
sce, calidissimo. E si uuole anco di questo giorno eleg=  
gerne la piu calidissima hora. Il luogo medesimamente  
di questo bagno, uuole essere quanto è possibile, medio=  
cremente temperato. Et à questo mo<sup>do</sup> si dee fare la pre=  
paratione istrinseca. Il corpo poi, che uorra di questo  
bagno seruirsi, si preparera, à questo modo. Egli uuole  
essere di uenticinque anni, e non dee in quel giorno, ne  
anco nella notte auanti, hauere sentita nuoua alcuna al=  
teratione, ma mantenersi nella sua prima buona disposi=  
tione. Egli dee anco essere lieto e festiuo, & in quel tem=  
po principalmente. E si uuole prima con panni di lino  
fricare copiosamente, e le fricationi uogliono essere piu  
che prima uehementi, e con panni anco piu durenti. E se=  
ra molto al proposito se chi il freghera, s'auolgera le  
mani in una tela cosita, acioche piu ugualmēte, e d'un te=  
nore la fricatione proceda. Poi si uuole frecare cō oglio  
come si truoua egli gia assuefatto, & appresso si esser=  
citera, e seranno gli essercitij in numero pari, ma molto  
piu ueloci, che prima. E cosi entrera poi nel bagno fred=  
do, non lentamente, ma con celerita, e saltandoui anco  
tutto in un tempo istesso si truoui l'humore sparso in=  
torno à tutte le parti del corpo, perche se à poco à po=  
co ui si ponesse, causarebbe un certo horrore per tutte  
le membra. E l'acqua uuole essere ne tepida, ne cruda e  
gelata, perche quella non fa la repercussione del caldo, e  
questa ferisce e raffredda troppo il corpo di chi non ui è  
assuefatto. Si uuol dunque al manco il primo giorno



CONSERVARE LIB. III. 68

guardare dalla troppo fredda. E quando egli da questo  
così fatto bagno esce, si dee fare da molti insieme freca-  
re con oglio, fin che la pelle gli si riscaldi. E poi dee  
mangiare piu del suo solito, e bere meno del suo ordina-  
rio, benché da se stesso amendue queste cose fara, pure  
che habbia il tutto bene eseguito, perciò che doppo il  
bagno freddo s'ha piu uoglia di mangiare, e meno di be-  
re, e meglio si digerisce, e con migliore dispositione si  
uiene il di seguente al essercitio, rattenendosi il corpo  
nella grandezza sua prima, ma piu ristretto, piu musco-  
loso, piu gagliardo, e col quoio piu duro, e piu denso.  
In questo giouane dunque s'hanno ad oprare il di se-  
guente le medesime cose, & il terzo di anco, e'l quarto.  
In processo di tempo poi il faremo à questo modo istes-  
so entrare in un di due uolte nel bagno freddo, cioè dop-  
po la frecatione, che è al primo bagno conseguita, come  
s'è già detto. Ma non lodo io ( benché habbia ad alcuni  
piaciuto) che egli ui entri in un di tre uolte, perche le  
due mi paiono souerchio, massimamente, che ad arbitrio  
nostro sta che egli quanto à noi piace, ui dimori. Il tem-  
po poi di lasciarlo ui dimorare si puo anco da la esperi-  
za quotidiana congiettare, perche uscendo da questo  
freddo bagno, s'egli per la fricatione ritorna tosto piu  
colorato e rubicondo, è segno che egli mediocrementè è  
dimorato nel bagno. Che se il color tarda à uenirgli  
nella superficie del corpo, e sta buona pezza discolora-  
to, accenna che egli ui sia piu del debito dimorato. Stan-  
do noi dunque à i segni della pelle intenti ci accorgere-

i iiij



## COME SI POSSA LA SANITA

mo facilmente, se l'altra uolta douremo altrettanto lasciarlo nel freddo bagno stare, ò pure se piu, ò se meno. E questo basti (come io penso) quanto al bagno freddo, che, ad una ottima complessione si ricerca. Diciamo hora, come errādouisi in qualche cosa, ui si possa acconciamente rimediare, perche habbiasi pure alcuno per sua buona sorte un corpo ottimamente complessionato, e senza niuno mancamento, e sia si pure sciolto, e libero da tutti gli negotij della uita, & à se solo uiua, è nondimeno impossibile, che ò egli, ò chi il corregge e ne ha cura, non erri alcuna uolta, e non esca dalla dritta strada. E gli primo non è molto inconueniente, che quel giouane, che si essercita del continouo, uenga in stanchezza, della quale hanno parlato molti nō Medici, ò Gimnastici solamente, ma filosofi anco, come ne fu un Teofrasto, che ne scrisse un libro intiero. Ma io, che cerco di essere anche qui breue, lasciero quello che ne hanno alcuni detto poco bene, e toccherò quelle cose solamente, che uedro essere necessariissime per quelli, che fanno professione di conseruare la sanita, e cominceremo prima dalla notitia di lei, per potere giungere à uedere la sua essenza. Sono dunque alcuni, che tolgono la notitia della stanchezza, quando pare loro di bruciarfi, e di attesarsi à un certo modo, ò con tutte le parti del corpo, ò con quelle sole, che si sono trauagliate. Alcuni altri la tolgono, quando nel muouersi, pare loro di sentire una certa tristezza & affanno, alquale affetto alcuni non hanno saputo imporre il nome, alcuni altri l'hanno chiamato ulceroso, ò piagato, che uogliã dire. Sono stati anco al



cuni, che allhora hanno creduto hauer notitia della stanchezza, quãdo si hãno sentite le mēbra, come piste, & infiammate. Vi sono stati medesimente de gli altri, che hanno tra se stessi quelli semplici affetti mescolati, cioè quel dell'attesamēto de corpo, quel che chiamato habiamo ulceroso, e quel della infiamatione, Alcuni ne hãno due soli mescolati insieme. Altri quel della infiamatione separatamēte con ogn'un de gli altri due, in modo, che ne sono risultati in tutto sopra questa notitia della stanchezza sette pareri i quali tutti cōe in parte sono ueri, così parlando assolutamente, non sono ueri: p̄cio che ò che muouendoci ci sentiamo un certo affanno (il quale affetto hãno chiamato ulceroso) ò che ci sentiamo infiammati, ò pur attesati à un certo modo: ò che ogni due di questi, ò pur che tutti insieme anco si uniscano, ogn'un di questi affetti è chiamato stanchezza. Onde uengono ad esser in tutto sette le differenze di lei, tre semplici, e quattro cōposte. Gli rimedij poi del corpo, che tra questi affetti si troua, alcuni ne sono à ciascuna stanchezza proprii, alcuni à tutte cōi. De' quali diremo, un certo affetto, che cō la stanchezza s'accōpagna, il qual alcuni ingānãdosi l'hãno chiamato (ma nō bene) anco stanchezza. Ma qual egli si sia cō tutti i suoi segni si uedra piu chiaro, inuestigato che hauremo l'essenza di ciascuna stanchezza, p̄che nō habbiamo fin qua altro, che i lor effetti ò accidēti tocchi, che gia quãdo par che si accenda, & attesi il corpo, ò che si senta nel muouer si, piegato, ò infiammato nō diciamo quelle esser affettioni, ma accidēti, ò effetti. L'affettioni poi del corpo, al qual sogliono questi accidenti soprauenire

524  
4.2

20916

209.2

73.4

22.6

224

3

732



## COME SI POSSA LA SANITA

sono tre semplici, e quattro composte. L'affetto ulceroso nasce dalla copia de gli escrementi sottili, & acri insieme, che sogliono tra l'essercitio per due cause provenire, ò perche l'escremento, che era molto grasso, s'è sparso & attenuato, non già però del tutto spinto e cauato fuori, ò perche si è il grasso, e la carne molle liquefatta, percio che ne segue di necessita, che da un così fatto humore, come sottile, & agre, ne uenga ad essere punta, quasi ferita e la pelle, e la carne, in modo che ne uiene anco à nascere nel corpo un certo horrore, anzi una certa commotione e conquassamento disuguale per tutto il corpo, s'egli è però quello humore molto, & agre. E questa è la stanchezza, che noi chiamiamo ulcerosa. Quando poi pare, che s'attestino solamente le membra, senza sentire questi impiagamenti, allhora in questa stanchezza non si rattiene e ferma nel corpo escremento alcuno, del quale si debba fare conto, ma si ferma ben ne' muscoli, e ne' nerui, per lo souerchio attesamento nell'essercitarsi contratto, un certo affetto, che mostra della causa effetrice la forza: percio che auiene, che in un forte attesamento s'accordino & attestino tutte le fibre de' muscoli, non già però che tutte similmente si stanchino, ma quelle principalmente, che per lo dritto in questo attesamento si stendono, perche quelle, che à un certo modo torte si truouano, sono meno per lo dritto trauagliate, onde non bisogna di queste punto temere. In quelle poi, che si truouano fuor di misura tese, talche poco pare che manchi à douere spezzarsi, resta



una certa affettione simile à quella, che tra l'operare si generaua, perche pare che gia tutta uia s'atteso & accordino, non facendosi però in questo attesamento aumento alcuno. La terza differenza poi delle stanchezze che ci fa come piste & infiammate sentire le parti del corpo, allhora suole principalmente nascere, quando riscaldandosi souerchio i muscoli attraheno qualche parte de gli escrementi, che gli sono attorno. Che se questo affetto auiene anco à i nerui, il chiamano i Greci Ostocopo, che non uuole altro dire che il dolore de gli ossi, trafferendo il nome (perche si faccia molto à dentro sentire) alle parti piu alte e piu profonde del corpo, perche nella superficie, e nel primo luogo è la pelle, nel secondo sono i muscoli, che intorni alle ossa si trouano posto, i nerui poi si trouano con le ossa spesse attaccati. Onde è piu ragioneuole, che quando i nerui in alcuna tale passione si trouano, diciamo che quella affettione profondamente, e presso le ossa istesse attaccata si troui. E queste sono le tre semplici differenze della stanchezza. Le composte poi, come s'è gia detto, sono quattro, dellequali parleremo, ispediti che ci saremo prima di tutte le semplici, perche ui è anco un'altra affettione, che è come stanchezza, e perciò ha alcuni iugannati, che si hanno creduto che stanchezza sia. Questa auiene ogni uolta che i muscoli piu del debito si dissecano, in modo che ne diuenta piu squallido, e piu ristretto il corpo, & ad un certo modo al moto pigro e lento, non ha egli però in se cosa alcuna delle gia dette, ne quello ulceroso affetto, ne quello



## COME SI POSSA LA SANITA

attesoamento, e molto meno quello, che è come una inflammatione nel corpo, perciò che hanno diuersissima uista, e questa affettione è quella che nell'ultimo riferita habbiamo. Questa contrabe, e fa squalido il corpo, quella altra della inflammatione il fa piu grosso, e piu ampio di quello, che dourebbe naturalmente essere. Il perche sono in tutto quattro le affettioni semplici, & ogni una di loro ha i suoi proprij rimedij. Et incominciando da quella, che chiamata habbiamo ulcerosa, e che habbiamo detto che nasce da gli agri e copiosi escrementi, diciamo che ella principalmente in que' corpi auiene, che sono di male succo, e che abòdano di escrementi, e uiè tosto dietro alle indigestioni, ò che sia stato l'essercitio souerchio, ò che troppo siano al sole dimorati. Puo anco nondimeno in un corpo di buono succo, e senza indigestione auenire, per un souerchio essercitio, perche la sogliono eccitare su i presti e molti moti. Et in questa stanchezza suole anco essere il quoidenso, e pieno di horrore, e quelli, che in questa affettione si truouano, confessano che mouendosi, à guisa cõe se fusse loro impiagato, li duole il quoido, ad altri anco la carne che gli è di sotto. Il rimedio di questa stanchezza si toglie dalle cose, à questa affettione contrarie, perciò che se noi euaporaremo quel che sopraabonda, cesserà il male, e si euaporerà con molta fricatione, e molle, con oglio, che non habbia uirtu alcuna di astrignere, come è à punto l'oglio, che si fa ne' Sabini. E à questa affettione cōtrarijssimo, quel che di Spagna, e di Iberia si porta. Chiamano anco di Spagna, quel che di



CONSERVARE LIB. III. 71

oline acerbe si caua, che hanno anco onfocino chiamato. E p dirlo in una, ogni oglio austero le è cōtrario. Egli si puo gustādolo, la lor forza, e uirtu conoscere, ancor che nō ne haueßimo prima altra isperienza fatta. Et à questo modo noi gustando in Macedonia l'oglio, che si fa in Aulone città posta sul fiume Strimone, conoscēmo esser d'una istessa proprieta e uirtu cō quello di Spagna. Così si puo anco la forza di ogni altro oglio conoscere, ancor di quelli, che chiamano anco p un certo abuso, o=oglio, e che di sale, di herbe, di radici, di frondi, ò di frutti cōpongono. Ma di tutti questi s'è assai detto ne' libri nostri della Medicina, e ne diremo anco in questi al suo tēpo. Basti p hora questo, che l'oglio, che è dolcissimo, e ac comodatissimo à questa affettiōe, della qual parliamo. E si uuolē usare copiosamente con molta fricatione, il primo di per euitare ogni stanchezza, che si suspicasse, che potesse nascere, il secōdo di poi p cauarla uia fuori essen douene alcuna nata. E si cauera uia cō l'esercitio recuratorio, che detto habbiamo, applicādoui moti nella quātita mediocri, e tardetti in qualita, cō traporui spesso riposo, e uogliono esser molti quelli, che frecano, accio che nō si raffreddi parte alcuna del patiēte, e si digeriscano con celerita gli escrementi. Et à quelli si applichera maggior fricatiōe, i quali tēgono e nella pelle, e sotto la pelle maggior copia di escrementi raccolta. In quella altra stāchezza, poi, nella quale è ne' muscoli maggior copia di escrementi unita, si seruirà piu de' moti colui stesso, che stāco si sēte, p cio che in questo caso nō bastera la fricatiōe estrinseca à cauar questi escrementi fuori, che egli bisogna anco



## COME SI POSSA LA SANITA

un'altro, che instrinsecamente gli spinga, & urti fuori. E chi à questa guisa gli spinge, si è parte il calore istesso, che col moto si accende, parte e lo spirito, che si manda e caua fuori insieme, parte anco l'attesoamento istesso de' muscoli. E di piu di tutte queste cose, ui è anco la uirtu istessa di tutte le parti espulsiua. L'altra stanchezza nella quale quello attesoamento di tutte le membra si sente, ricerca quel rimedio, che Hippocrate chiama rilassamento, ò rallentamento, che uogliamo dire, che è all'attesoamento contrario, à punto come è alla durezza la mollezza. Egli dice à questa guisa Hippocrate. Egli è alla dura pelle la mollezza contraria, & alla tesa il rallentamento, come è al duro il molle contrario, & à l'attesoamento il rimesso e languido. Si rallenta ben per altra uia quello, che teso si truoua in altri affetti, come nel quinto libro della forze delle simplici medicine detto habbiamo. Ma all'attesoamento, che col mezzo dell'esercitio, auiene, si prouede cō fricatione poca e molle, e fatta con oglio dolce, e tepido, ui si prouede anco con traporui qualche quiete in mezzo e di piu, con bagno mediocremente temperato, e con fare qualche poco di dimora in acqua calda, e di maggior giouamento sera, lauandouisi due, ò tre uolte. E sera ben doppo il bagno unger si prima che si riuesta. Che se per lo sudore si serà qualche grasso cauato fuori, è ben che si ritorni ad ungere un'altra uolta. Anzi leuandosi il di seguente di letto gioua anco unger si, non mai pero con oglio freddo, ne con dura fricatione. Questa tale stanchezza auiene à quelli, che



CONSERVARE LIB. III. 71

hanno in se sano succo, doppo gli essercitij piu tosto robusti, che presti, e gli lascia pigrissimi, e che si possono a pena piegare, e muouere. Non si mostrano però densi, ne pieni di horrore, come di quegli altri s'è poco auanti detto, ma si bene attratti, & aridi non meno di quelli, & appaiono piu caldi non solamente di quelli, che in quella maniera di stanchezza ulcerosa si truouano, che s'è gia detta, ma piu di se stessi anco, quando sani erano. La terza stanchezza nasce da uiolētissimi moti, e questa sola inalza i muscoli sopra la dispositione loro naturale, talche pare una affettione à l'infiammatione simile. Onde con ogni leggiero tatto uēgono offesi, e si mostrano molto caldi. E se si uogliono da se mouere, si dogliono, e sentono passione. E questa stanchezza in coloro p lo piu nasce, che nō sono ne li essercitij assuefatti che gia à quelli, che assuefatti ui si truouano, rade uolte auiene, pche, come s'è detto, ella da molti e uehementissimi moti nasce. Il suo rimedio ha tre uie, quelle quasi, che al morbo della inflammatione usare si sogliono, cioè l'euacuare il superfluo, il tenere in riposo le parte tese, & il refrigerare le infiammate. Si cura dunque questa stanchezza con copioso oglio, e tepido, con fricatione mollißima, e con dimorare lunga hora in acque di mezzano temperamento. Che se fusse alquanto piu tepida l'acqua, piu giouerebbe. Il molto riposo medesimamente, & una untione continoua con tutte quelle altre cose ui giouano, che possono e con la quiete, e col mitigamento ricreare quello che stanco si truoua, e digerire anco quello, che ui e di



COME SI POSSA LA SANITA  
souerchio. Ma potrebbe perauentura alcuno credere,  
che questa stanchezza nō sia dalle due gia dette diuersa,  
ma di amendue composta, e che non costi di altro, che da  
l'attesoamento delle parti neruose, e da quello ulceroso  
sentimento, percio che il calore, che in questa maniera di  
stanchezza si sente, si uede anco essere naturalmente nel  
le altre, come in amendue le gia dette, e che percio non  
ui sia uia da conoscere la sustanza di questa terza ma=  
niera separatamente. Ma egli si uede in questa piu che  
nelle altre, per conoscerla euidente segno, & è questo il  
tumore maggior, che non la dispositione naturale sop=  
porta, e di piu, che non è simile la grauezza del senti=  
mento, che in questa terza, & in quella, che l'attesaamen=  
to delle parti del corpo cagiona, si uede: percio che chi di  
questa maniera stanco si troua, pensa di hauer accordati  
e tesi i nerui, chi in quella altra, crede hauerli infino alle  
ossa pisti. Il pche sera questa terza maniera di stāchez=  
za al māco in queste poche cose dalle altre due prime dif=  
ferenti, e nō sera di loro cōposta. E questi sono li tre affet=  
ti del corpo, ò dispositione ò di altro nome che uoglia al=  
tri chiamarle. Ve ne è anco di piu un' altro quarto, simi=  
le à la stanchezza, non gia che stanchezza sia, pche non  
ha ne l'effetto ulceroso, ne quel dell'attesoamento, ne quel  
della inflammatione, ne apporta horrore alcuno, ne do=  
lore al corpo, ne pigritia ne' moti, come sogliono le stan=  
chezze fare, ma induce solo una discolezza & aridita  
nelle membra & in tutto il corpo, e suole ne' corpi di  
buono sugo nascere, & à gli essercitij assuefatti, quādo  
si sono



si sono forte essercitati, & hanno poi poco la recurato=  
 ria usata: perciò che à questo si digeriscono ben gli escre=  
 menti, e si rallentano le parti tese, ma resta una certa sic=  
 eita & aridita nel corpo nataui dal souerchio moto.  
 Per suo rimedio ricerca, che nel primo giorno si faccia=  
 no tutte le cose, che si sono dette di sopra, e di piu l'ac=  
 qua calda, che à poco à poco ristringa, riscaldi, e fortifi=  
 chi il quoio, nel secondo di poi si usera lo essercitio re=  
 curatorio, che cosi nel moto, come nella fricatione, sia e  
 poco, e molle, e tardo. E di piu, uuole essere medesimamen=  
 te caldo il bagno, ma si uogliono poi tosto mandare à ba=  
 gnare in acqua fresca, accio che insieme co'l calore si in=  
 duchi anco robustezza nel quoio, che cosi per l'auenire  
 meno si perdera eshalando, della sustanza del corpo, e si  
 torra facilmente il nudrimento nella carne, e nel quoio,  
 di che non potrebbe uenire maggiore giouamēto à quel  
 corpo, che non ha affetto alcuno notabilmente, fuori che  
 la aridita, e discolezza della carne: perciò che (come io  
 penso) un cosi fatto corpo richiede essere nudrito, &  
 humettato insieme, lequali cose amendue ottimamente cō  
 l'humido nudrimento si conseguiranno. E poi che s'è fat=  
 ta mentione una uolta del cibo, che s'ha ad usare doppo  
 il bagno, non serà fuori di proposito ragionare anco un  
 poco di quello, che alle stanchezze appartiene. La stan=  
 chezza dunque ulcerosa, doppo la debita recuratoria, ri=  
 chiede il consueto e solito cibo, & un poco anco meno.  
 E di piu, che egli sia e piu humido insieme e piu parco.  
 Che se nella recuratoria si trapassa nel quarto affetto (co  
 k



## COME SI POSSA LA SANITA

me per lo piu auenire suole) secondo il rispetto di quello affetto si ha da lauare, e nudrire il corpo. La stanchezza, che con l'attesoamento delle membra nasce, uole piu parco il cibo, che non la ulcerosa, che si è detta. Quella poi, che è ad una inflammatione simile, desidera piu che tutte le altre, menomissimo, & humidissimo il cibo, e che habbia alquanto del refrigerante. Tutti gli stanchi però ugualmente chiedono cibo di buono succo, di quella maniera à punto, che soleua usare essendo nel suo intero essere quel giouane, che noi proposto ci habbiamo. Nella stanchezza ulcerosa, e nella infiammata si uole forte fuggire ogni cibo glutinoso, o che impedisca la digestione de gli escrementi. Nella stanchezza poi nata dall'attesoamento del corpo, si uole bene anco un tal nudrimento e cibo usare, ma con isminuire della solita quantita. Per tutte queste uarieta ci dobbiamo meno marauigliare se non solamente i plebei tra se stessi, ma se i dotti anco hanno e co' plebei, e tra se conteso uariamente sopra questa materia, non essendo d'accordo ne in quanto à gli essercitij, ne quanto alle fricationi, ne quanto à i bagni, ne quanto al uiuere & al nudrimento de gli stanchi, percio che alcuni uogliono, che la stanchezza con la stanchezza si curi, altri, che la fatica con la quiete si sani, altri, che si debba il cibo diminuire, e mancare à li stanchi, altri al contrario, che non solamente non gli si debba isminuire, ma aggiungerueli anco tanto di piu, quanto si sono piu trauagliati, perche secondo la fatica dicono, che si debba lor dare il nudrimento, altri poi dicono,



CONSERVARE LIB. III. 74

che non gli si debba ne mancare, ne agiungere punto al solito modo di uiuere. Nel medesimo modo ragionano e dicono, che si debba da gli stanchi usare il bagno, perche alcuni lodano à questo proposito le acque mediocrementemente temperate, altri le molto calde, altri le tepide. Che gia ciascun si muoue à parlare, secondo che egli ha piu uolte con la isperienza ueduto che gioui. E crede poi, che questa sia tale ragione, che non possa à niun conto fallire. Ma percio che non credendo, che fusse piu che una sola stanchezza, e percio tacendo delle altre, come se non fussero, di quella solamente hanno mostro il rimedio che essi hanno conosciuta. Egli è dunque uero, che la stanchezza con la stanchezza si curi, quando però parra, che si debbano pari essercitij à quelli del di dinanzi usare. E anco uero, che la medicina della stanchezza e la quiete, allhora però quando si troua la stanchezza per molta copia di escrementi nata, e massimamente quando si sono ne' muscoli gli escrementi fermati, & allhora medesimamente, quando la stanchezza da quelli attesamenti del corpo, e quelle inflammationi. Egli è uero anco, che si debbano quelli, che stanchi si sentono, piu parcamente nudrire, ilche à quella stanchezza, che da quelle inflammationi, gioua. E uero anco, che si debbano secondo il consueto loro nudrire, ma nella stanchezza ulcerosa, doue s'è bene la recuratoria usata. Come anco gli si dee dare copiosamente il cibo, quando in quello affetto si trouano, che detto habbiamo essere alla stanchezza simile, nel quale anco passano alcuni da l'ulcerosa stanchezza

k ij



## COME SI POSSA LA SANITA

za. A questo modo medesimamente dico, che si debbano bagnare in acque di mediocre temperamento, nelle stanchezze nate per copia di superfluita, come non niego anco, che non si debbano simili acque usare, ne in quella stanchezza, che infiamma il corpo, la quale desidera piu tepide acque, ne in quello altro affetto, che noi chiamato habbiamo alla stanchezza simile, perche questo piu calde le uuole. Sono anco alcuni, che chiamano questo affetto, che hor detto habbiamo, stanchezza. Altri non hanno altramente esplicato, che affetto egli si sia. Dicono alcuni, che douunque si uede suspitione alcuna di douerui stanchezza nascere, si debba bagno di acqua calda usare e ne assegnano la causa, che noi habbiamo detta di sopra dicendo alcuni, che questo tal bagno gioua à spargere il nudrimento pel corpo, altri che al nudricare istesso è molto utile. Non ui apportano però ragione alcuna, perche si possa la stanchezza fuggire con questo distribuire, e nudrire del corpo. Ne scriuono ne anco qual si sia egli questo affetto di stanchezza. Che gia la maggior parte di loro l'hanno à fatto tacciuto. Quelli poi, che parlato ne hanno, hanno detto, che ella non sia altro, che ficcita. Et bene è egli uerissimo, che il nudrimento è gran rimedio alla ficcita, massimamente s'egli humetta (laquale conditione però è stata dalla maggior parte di loro tacciuta.) Ma non è gia questa ne rimedio, ne caute la delle stanchezze. Quando diuengono le membra (come s'è detto) secche, e che non ui sia però attesamento alcuno delle membra, ne escremento alcuno sottile, & acre,



ne affetto alcuno alla inflammatione simile, gioua con nudrimento che humetti, ricreare le parti deseccate, e senza humore, percio che non nudricandole copiosamente, uedremo nel di seguente assai piu discoloro e piu secco il corpo di quello, che prima era. Onde pensando alcuni che questo affetto fusse stanchezza, hanno detto che per euitarla gli si debba uietare il bagno caldo, e'l cibo copioso. Ma bē mi marauiglio di alcuni, e di Theone anco, che non credono, che à questa guisa si possa anco alla stanchezza che è già auenuta, rimediare. Percio che, ò che uoglia alcuno che il già detto affetto sia stanchezza, si dee col nudrimento risolvere, e uietare che egli non ci occupi, ò pure, che si sia qualunque delle già dette uere stanchezze, si uuole in tutte nudrire parcamente il corpo, tanto quando di loro si teme, che non uengano, quanto quando già uenute sono, e ci hanno occupato le membra. Che già non si dee, ne puo dire, che quello affetto almanco, che alle stanchezze uien dietro, se non ui si rimedia il primo giorno, habbia à diuentare alcuna delle tre già dette stanchezze, percio che non ueggen- dosi altro che la siccità sola nel corpo, non ne seguita altro piu che una discolorazione delle membra. Che se ui fusse anco qualche poco di calore insieme, si potrebbe ben dubitare di febre. Ma non sono già una cosa stessa e la stanchezza, e la febre, benché alcuni di quelli, che si sono in stanchezza trouati, siano stati male dalla febre concii. Ma mi marauiglio, di Theone, che nel quarto libro de



## COME SI POSSA LA SANITA

gli essercitij particolari scriue queste parole. Poi che essendosi alcuni à questo modo essercitati, suole quasi il di seguente qualche stanchezza seguirli, il bagno di acqua bullente li fara meno alla stanchezza soggetti, accendendoli la superficie del corpo. E poi soggiunge à questo modo. Accio che attrahendosi la superficie istessa del corpo (alla guisa che fa una uentosa, ò coppa che chiamiamo) il nudrimento, lo sparga poi, e dispensi à gli fatigati e stanchi nerui. Il che nel suo testo si puo & à questa guisa, che detto ho, intendere, e di questo altro modo anco, quasi al contrario, cioè che la superficie del corpo, à guisa d'una coppa, attraha à se il nudrimento, che ne' nerui si diffundeuà, e se ne tolga la parte. Nel primo intelletto, pare che uoglia, che la riscaldata superficie gioui al nudrimento, e ricreatione de' nerui, nel secondo pare che accenni il parco nudrimento de' nerui stessi. Per quanto dunque ambiguamente le parole di Theone sonano, non se ne puo quello, che egli intēda, cauare. Da quello poi, che egli in molti luoghi scriue, e spetialmente nel xvi. delle cose Gimnastice, si caua chiaro, che egli uuele, che doppo quello essercitio fatto, si debba isminuire e mācare il cibo, benché egli non mostri mai da che ragione indotto cio dica. E come à me pare, non per altro gli si manca del cibo solito, se non perche ò non ha bisogno il corpo di un pari nudrimento, ò perche non lo puo conuocare e digerire, la prima cosa di queste due non è uera in quelli, che si sono molto essercitati, la seconda alle uolte è uera, alle uolte è falsa, perche in colui, che ha de-



bole la potenza del digerire, è uera, à colui, che altrimente la hauesse, è falsa. E questa potenza del digerire non solo intendo quella, che è nel uentricello, ò nelle uene, ò nel fegato, ma quella anco, che è in tutte le parti del corpo, come ne' muscoli à punto, de' quali hora parliamo, e ne' quali principalmente si contiene quello affetto del qual si ragiona, percio che euacuandosi questi cō l'essercitio, diuentano, e piu deboli, e piu delicati. Se dunque queste cose auerranno leggiermente à muscoli, potranno essi ben disfare, e risolvere il nudrimento, del quale hanno bisogno, che se si troueranno molto dalla loro naturale dispositione lontani, non potranno cio fare. Lequali cose Theone non intese punto, ne distinse altrimente, perche egli gia confessò non mouersi da ragione alcuna, ma dalla esperienza sola à dire, che doppo quel così compiuto essercitio l'acqua ben calda gioui. Che gia così egli, hauendolo offeruato, scrisse. Di quello dunque, che da euidenti ragioni dipende, bisognaua ragione renderne, che se non se ne uedeuano se non gli effetti, non si doueua admettere, fin che qualche certa ragione non se ne ritrouaua. S'egli dunque confessasse non sapere la ragione perche l'acqua calda gioui in quello affetto, del quale ha fatto proua, sarebbe degno di perdono, ma dicendo assolutamente e senza eccettione al mondo, che il bagno bē caldo doppo quello compiuto essercitio gioui, poi che sogliono à così fatto essercitio molti altri affetti anco seguire, non puo non essere di biasmo degno, per non hauerli consequentemente distinti tutti, che gia ben conob



## COME SI POSSA LA SANITA

be egli, che à questo essercitio conseguita quella stanchezza, che cagiona quelle inflammationi, che si sono dette, e nella quale s'inalzano le parti trauagliate, & ingrossano piu del debito loro naturale. Conobbe anco ben quell'altro affetto, che noi non habbiamo uoluto nel numero delle stanchezze porre, perche egli hebbe l'occhio à quell'accidente generale, che è contrario alla grandezza, & aumento, che in un corpo fuor di natura auiene, che gia si diuenta discolorato, et estenuato nelle due altre restanti stanchezze, & in quell'altro affetto anco, del quale parliamo, e che non uogliamo che sia stanchezza. Ma non gia come è à tutti tre questi affetti uno accidente commune, cosi è anco uno affetto solo. In quello dunque, che consiste nell'attesoamento delle parti neruose, non bisogna dare bagni piu caldi dell'ordinario, e consueto di prima. Similmente ne in quelli ne anco, che sono da gli escrementi nati. Nella discolorazione poi, che fuori di tutte queste cose si considera, gioua il bagno piu caldo di quello, che è mediocrementemente caldo, perche questo affetto nasce da l'essere forte eshausto tra l'essercitio il corpo, à quel modo à punto, che suole in una lunga fame auenire. Il rimedio dunque anco di questo consiste in agguignere, e reimpire quello, che si troua euacuato, e diminuito. Il che non puo certo auenire, mentre che si troua ancor rara la pelle, la bisogna dunque prima astrignere, e densare, se si ha à cauare utilita di copioso nutrimento, e la ristringe e racchiude cosi la acqua fredda, come la ben calda. Ma della fredda si puo temere, che



non ne uegna offeso il corpo, come quello, che dal molto essercitio si troua fatto raro, e uacuo. Della ben calda poi, come non se ne acquista danno alcuno, cosi senecagiona una secura densita nella pelle, aiutandoueli anco alquanto quel calore, che nella pelle si lascia. Onde chi si troua à questo modo lauato, non bisogna troppo dimorare nell'acqua fredda, ma come almanco Theone bene offeruò, guardarsi di dimorarui, perche ella dissolue e muta l'utilità, che dal caldo bagno nasceua. Ma che Theone errasse in questo, dando à tutte queste affettioni i precetti, che ad una sola si acconueniuano, ne fu cagione la dispositione de' corpi, che egli essercitaua, che erano gli Athleti, che da quello compiuto essercitio erano attissimi a cadere nel quarto affetto, et assai di rado nel terzo. Quel dunque, che egli spesso uolte offeruato haueua, diè de come una perpetua, e commune regola. Che s'egli hauesse essercitati corpi di uitiosi humori, ò male disposti, ò poco alle fatiche assuefatti, ò deboli, ò non giouani, di rado gli haurebbe ne' gia detti affetti ueduti cadere, e spessissime uolte ne gli altri affetti, à quali erano queste maniere di corpi esposte. Ma egli è perauentura souerchio perdere qui tante parole, poi che egli anco confessa, che si debba ben caldo bagno usare doppo l'essercitio preparatorio. La quale maniera di essercitio non costumano se non gli Athleti soli. Dira qui alcuno, che questi Athleti di loro uolunta, e con certo loro



## COME SI POSSA LA SANITA

agio uengono in questo così fatto esercizio, la doue mol-  
 ti altri ui si inducano o per necessita, o per desiderio di  
 uincere, o per altra simile cosa. Al che diciamo, che que-  
 sti almanco doppo smisurate e forzate fatiche incorro-  
 no di necessita prima in uno, o in piu affetti di stanchez-  
 za. Nel quarto affetto dunque si trouano que' corpi so-  
 lo, che sono bene complessionati, come sono quelli de gli  
 Athleti, che ben nudriti si trouano, e di quel giouane, che  
 noi in questo trattato presupposto ci habbiamo. Chiun-  
 que dunque assolutamente dirà, che doppo gli esercizi  
 uehementissimi si debba ben caldo bagno usare, dirà bene  
 il uero in una dispositione di corpi (come è quella arida  
 e discola, che dal quarto affetto nasceua) ma nelle altre  
 tre maniere di affetti s'ingannerà. Sono à questo modo  
 nell'arte, che di conseruare la sanita ha cura, alcune al-  
 tre cose, delle quali così i Medici, come i Gimnastici ne  
 hanno falsamente ragionato. E di tutte n'è questo solo  
 stato cagione, che ne hanno confusa, & indistintamen-  
 te fatto osseruatione, e quello, che ha ciascuno in uno af-  
 fetto sol notato, l'ha anco à molti altri attribuito. Anzi  
 ui ha anco un'altra certa affettione alle già dette uicina  
 che la chiamano Stegnosi i Greci, e della quale ragionare  
 mo, parlato che si sera à compimento delle stanchezze,  
 le quali hanno tre semplici differenze, come habbiamo det-  
 to di sopra, e combinandole poi à due à due, ne fac-  
 ciamo nascere tre altre, la settima poi è, quando tut-  
 te queste tre insieme si congiungono, e la cognitio-  
 ne di loro dipende dalla congiuntione de gli indi-



tij, e de' segni, onde appariscono, e si dimostrano fuori. Ora il rimedio in commune à tutti si è l'essere molto intento e uedere quale è quello affetto, che auanza gli altri, non lasciando però di hauere anco de gli altri, che sono auanzati, cura. Il rimedio poi proprio, si caua da gli affetti istessi particolarmente. Egli sarebbe una lunga materia à uolere per tutte le combinationi discorrere. Ma per chiarezza di cio, basti uno essempio solo. Se uedremo dunque gonfi i muscoli, e crederemo che siano pisti, ò pure che un corpo si senta male ò per quello affetto ulceroso, o per quello dell'attesoimento de' nerui, faremo usare la recuratoria, che habbia à l'uno affetto & à l'altro, l'occhio, ma à quel piu, che è maggiore. E questa maggioranza non si ha gia in tutte le cose à mirare d'un modo, ma in alcune, secondo le forze, e dignita loro in alcune altre secondo la loro propria essenza. Quanto alla dignita, & alle forze quella stanchezza, che ci fa sentire infiammati, e maggiore della ulcerosa, benchè quãto alla propria essenza possa e l'una e l'altra cosi essere e grande, e picciola, come si fussero distintamente l'una separata da l'altra, e ciascuna da per se sola. Trouandosi dunque amendue di pari distanza dalla naturale dispositione lontane, la maggior parte della cura si dee uolgere à quella che è alla inflammatione simile, come à quella che è di maggiore dignita. Che se questa dell'inflammatione si trouera poco dalla dispositione naturale lontana, e la ulcerosa molto, si dee considerare, e uedere se la ulcerosa auanzi tanto in grandezza, quanto in forze



## COME SI POSSA LA SANITA

quella che è alla inflammatione simile, ò se piu ò se meno, & à questa guisa ponderare e mirare quella, che sopraabondi, & auanzi à l'altra. Che se le uedremo andare di pari, di pari anco bisogna ad amendue applicare il rimedio. E questo si dee sempre in tutti gli affetti combinati seruare. Or come essendo tre le stanchezze solamente, se noi le combineremo, ue ne aggiungeremo quattro altre, cosi se noi il quarto affetto ui aggiungiamo, le faremo molto piu copiose. Il che perche s'intenda piu chiaramente, il descriueremo, come dipingendolo. Poniamo l'affetto ulceroso nel primo luogo. Nel secondo quello dell'attesoamento del corpo. Nel terzo, quello che alla inflammatione è simile. Nel quarto, quel della discolezza, cioè nel quale diuenta delicato e discoloro il corpo. Di questi dunque combineremo il primo col secondo, ò col terzo, ò col quarto. O pure, il secondo col terzo, ò col quarto. O finalmente il terzo col quarto. E cosi dal congiungere à due à due questi affetti insieme, ne nascono sei cōbinationi. Se noi di nuouo ne congiungeremo tre per tre insieme, ne risulteranno quattro altre, perche potremo accoppiare il primo affetto ò col secondo, e col terzo, ò col secondo, e col quarto, ò col terzo, e col quarto. O pure il secondo col terzo, e col quarto, l'ultima combinatione sera quella di tutti quattro insieme, in modo che seranno undici le combinationi, e quattro erano le differenze semplici de gli affetti, che uengono ad essere in tutto quindici. Che se noi uorremo anco combinare le differenze della Stegnosi (che non uuole altro di-



CONSERVARE LIB. III. 79

re, che l'impedimento de' pori) e tra se stesse, e con queste quindici gia dette, ne risulteranno di nuouo molte altre combinationi. Se uorremo poi aggiungerci quelle indispositioni di corpo, che ò da indigestione si causano, ò da atti ueneri, ò da ardore di sole, ò da uigilia souerchia, ò da qualche mestitia, & affanno, uerranno ad essere tante & in cosi gran numero, che non si potranno ageuolmente completare tutte. Potrei anco nominarui le plethore (che sono le soprabondanze de' buoni & uguali succhi) le cacochimie (che sono una copia di uitio so succo) gli affetti d'uno astretto, ò lubrico uentre, ò del uomito, ò della grauezza di testa, ò di altra qual si uoglia parte del corpo, e (per dirlo in una) qualunque affetto con qualche accidente in corpo humano si troui. Delle quali cose si dira appresso, che hora le habbiamo noi ricordate solamente per mostrare quanto sarebbe grande la copia delle combinationi, se noi ò altri pensasse di andarle raccogliendo tutte. Ben ci marauigliamo di coloro, che si uantano e dicono hauere offeruato la cura di questi affetti, quãdo cõcorrono insieme, ò di hauere quello, che auenire ne doueua, predetto, poi che si può per una sola uia cioè presaggire, rimediarui, come Hippocrate mostrò giudicando douersi saper la faculta e la forza di ciascuna semplice cosa, à pũto come noi hora in quegli quattro affetti fatto habbiamo, che essendo ciascũ da per se, un semplice rimedio ricerca, essendo con altro congiunto, ui si rimedia à quel modo, che noi parlando delle loro combinationi, diuisato habbiamo. Poi che



## COME SI POSSA LA SANITA

à questo modo la uà , ritorniamo di nouo à gli affetti  
 simplici, che erano à i già detti uicini, e che nascono dal-  
 la Stegnosi, che (come s'è detto) è quel uitioso impedimē  
 to de' pori, onde si uietà il mandare per loro fuori del  
 corpo gli escrementi e superfluità, che uscire ne soleua-  
 no prima. Il perche auiene questo affetto, ogni uolta, che  
 ò si oppilano, ò si condensano i pori . L'oppilarsi nasce  
 da gli escrementi lenti, e crassi , che corrano in fretta e  
 capiosamente, per uscire fuori per questi meati . Il con-  
 dēarsi si causa dalle cose, che astringono, e da quelle, che  
 refrigerano. Ma la pelle di quel corpo, che noi ci propo-  
 niamo, pure che per la strada già detta si regga, non po-  
 tra oppilarsi mai, ben potra talhora densarsi e per un  
 forte freddo, e per un bagno che di alume partecipi. Puo  
 anco auenire, che trouandosi doppo del bagno, ò del su-  
 dore, ò per altra cagione rarefatta la pelle, uenga qual-  
 che uenticciuolo àcausarui qualche oppilatione, e con-  
 densatione. E si conosce questo affetto (tosto che si uede  
 ispogliato il corpo) dal colore bianco, e dalla durezza,  
 e dalla densità della pelle, e nell'essercitio istesso, dal ri-  
 scaldarsi con difficultà, perciò che ne sudera questo cor-  
 po, come prima, ne mostrera nella sua superficie colore  
 buono, anzi se alcun con aggiungerli piu essercitio uor-  
 ra forzarlo à sudare qualche poco, ne uscirà questo su-  
 dore assai meno del consueto, e piu freddo, e men simile  
 ad un uapore. Il rimedio di questo effetto si è il riscalda-  
 mento, come cosa alla frigidità cōtraria. Bisognerà dun-  
 que e piu forte essercitio, e piu caldo bagno usare. E sera



CONSERVARE LIB. III. 80

piu al proposito, se nella prima casa del bagno il rauolgeremo forte in oglio, e l'impingueremo. E l'oglio uouole essere di qualita, che apri, e rilasci il corpo, come e il Sabino in Italia, il quale sera per questi affetti anco piu utile, se di due anni, o di tre sera, perche sera e piu sottile, e piu caldo. Non si dee molto nella stanza fredda del bagno dimorare, ne uouole ne anco l'acqua essere fredda. Sul uestirsi si dee di qualche cosa ungere, che mediocrementemente riscaldi. Gli ogli uogliono essere, come sono quelli, che ci uengono dall'Egitto, Cicino, e rafanino, o come nel resto del mondo si hanno, che siano dolci, sottili, & alquanto antichi. Gli unguenti poi hanno ad essere, come e il Susino, il Gleucino, l'Irino, l'Amaracino, e'l Commageno. E di questi il Gleucino e contra la stanchezza appropriatissimo, & aperitiuo. Il Susino e piu caldo, e piu aperitiuo del Gleucino. L'Irino, l'Amaracino, e'l Commageno, che sono anco del Susino piu potenti, sono appropriati & atti a quegli affetti, che chiamiamo propriamente freddezze. L'Anetino basta solo a curare la densita della pelle, massimamente s'egli d'anco uerde si fa. Gioua anco e per questi affetti, e per le gran stanchezze quel, che di seme di abiete si fa, ilqual come si prepari, si dira appresso. Che hora tutto questo si e come fuori di proposito detto, perche chi e di ottima complessione, & hauendosi una libera uita eletta, non ui pecca punto, & ha uno dottissimo maestro di conseruare la sanita a lato, e uerisimile, che egli non incorra in questi affetti morbosì e peccanti. Ritornia=



COME SI POSSA LA SANITA  
mo dunque al proposito, e lasciando l'arsura del sole, il  
raffreddarsi, la indigestiõe, l'ita del corpo et altri simili,  
i quali tutti, per miglior ordine, porremo insieme in  
quel libro che noi de gli affetti & accidenti morbosì inti-  
tuleremo, hora ragioniamo de gli essercitij, che doppo  
dell'atto uenereo usares' accõuẽgono, pche in cio poco si  
accordano quelli, che scritto ne hãno, che alcuni credono,  
che doppo l'atto uenereo si debba uno essercitio fare qua-  
le è quello, che noi Recuratorio chiamato habbiamo, altri  
qual è il preparatorio. Il preparatorio essercitio uuole  
essere quãto alla quãtita de' moti, minore del mediocre,  
quanto alla qualita, molto piu gagliardo, e piu presto.  
Quelli, che dicono, che si debba il recuratorio usare, si  
muouono da questa ragione, che come ne gli stanchi, co-  
si anco in questo atto hanno suspetto e temeno della di-  
minutione delle forze, e della siccita del corpo, lequali  
cose amendue noi sentiamo e patiamo e doppo il coito, e  
doppo l'essercitio souerchio. Quelli poi che in cio loda-  
no il preparatorio essercitio, temeno della hilarita, e  
della prontezza à sudare, lequali cose credono, che col  
recuratorio aumentino, e che col preparatorio si emen-  
dino, e correggano. Io lodando amendue questi pareri,  
perche mi pare, che dicano in parte il uero, gli accorde-  
rò, e farò che si uegga, che non dicono male, perche gia e  
l'uno e l'altro confessa e uuole, che si debbano ristorare  
le forze, unire e ristriognere la rarita del corpo, e non  
accrescere la siccita. Ben bisogna in amendue fare una  
distintione, come in tutti gli affetti composti s'è da noi  
di sopra



di sopra fatto,percio che quando si trouano uarij affetti insieme, se essi mostrano una medesima uia di curargli, bisogna piu questa uia accrescere, & addoppiare, che nō se essi ciascuno da per se stesse, e s'hauesse à curare. Che se essi sono contrarij, quello affetto che soprabonda, si uuol prima emendare e curare, non lasciando però l'altro del tutto à dietro. A questa guisa diciamo delle cose uenerree,percio che in colui, che le ha operate trouandosi debole ò per la eta, ò per qualche altro rispetto, di necessita soprabonda & auanza la debolezza, e mancamento delle forze. Chi le ha poi operate trouandosi ben gagliardo, e giouane, come è quello, che noi proposto ci habbiamo, in costui uedremo noi mutarsi la dispositione del corpo in rarita, piu tosto che uenirne in debolezza le forze. Questi dunque si curano, non con quelle cose, che aprono, e rarefanno il corpo, come è l'essercitio reparatorio, ma con quelle, chel ristringono & uniscono, come è il preparatorio. Questo dunque ui si dee usare, poi che egli e con la prestezza, e con la gagliardia del moto non solo eccita e desta il calore, ma unisce anco e ristrigne la dispositione del corpo. Questo anco confesano tutti i Gimnastici, hauendone gia molta esperienza fatta, che questo un solo essercitio puo alla rarita rimediare. Il perche non è altro, che nelle cose uenerree sia di maggiore giouamento. Che se la stagion dell'anno il patisce, dico che non si debba ne anco dal bagno freddo astenere. Il cibo, quanto alla copia, gli si darà minore del solito, quanto alla qualita, piu humido, si perche possa ben



## COME SI POSSA LA SANITA

conquocersi, e digerirsi, come anco perche si emēdi, e corregga la siccità, che dal coito si contrahē. E dee essere di temperamento, non freddo, ma ò mediocre, ò piu caldo, percio che essendo doppo il coito diuentato il corpo, e piu aperto, e piu raro, e piu freddo, e piu debole, e piu secco, gli si uogliono applicare quelle cose, che l condensino riscaldino, e che li ritornino le forze, & in questo porre ogni studio. E che dal coito tutti questi effetti nascano, non è al proposito mostrarlo hora, che solo cerchiamo di mostrare, come doppo le lotte ueneree bisogni essercitarsi il corpo. Il che non poteuamo acconciamente fare se nō prosupponeuamo prima, che affetto è quello, che suole nel corpo doppo il coito auenire. Hora dunque ce ne seruiamo, come di cosa prosupposta, e concedutaci, appresso euidentemente dimostreremo, che faculta sia questa del coito, e s'ella si dee, ò no, usar, e che utilità, ò dāno possa nascerne secondo la dispositione di corpi, secondo il rispetto della stagione dell'anno, secondo il luogo, & altre simili cose, lequali bisognerà appresso mostrare tutte. Doppo il coito dunque, usaremo quella maniera di essercitio, che chiamano preparatoria. Doppo un lungo uegliare, ò doppo una mestitia & affanno, ò pure doppo di amendue queste cose, usaremo quello essercitio, che chiamano reparatorio, perche non ui sia indigestione alcuna, perche ogni poco, che ue ne sia, si dee del tutto ogni essercitio fuggire. E che doppo la mestitia, e'l uegliare sia questo essercitio al proposito, l'esperienza anco il dimostra, poi che si uede che non solo ogni altro



essercitio ui lede, ma che allhora, se l'affanno perauen-  
 tura ancor cresce, poco patientemente soffriamo, &  
 ascoltiamo chi ci comandi. La ragione medesimamente fa  
 cio non meno, che la isperienza, chiaro, percio che poi  
 che doppo il uegliare, e il dolore ueggiamo altrui di-  
 uentato, e piu magro, e piu secco che prima, e meno obe-  
 diente del solito, si dee pensare, che gli sia anco piu del  
 debito diuentato il corpo secco. Or questi cosi fatti af-  
 fetti si curano parte cō molle fricatione cō molto oglio,  
 parte con temperato bagno, parte con moto, che sia tar-  
 do però, e senza gagliardo isforzo, e che ui habbia qual  
 che quiete traposta in mezzo. E questa era la misura  
 e'l termine dell'essercitio recuratorio. Nel medesimo mo-  
 do si uogliono emendare, e curare qnelle ficcita, che da  
 l'ira, ò dal mancamento del bere nascono. Onde del tut-  
 to al contrario si debbono la humidita curare, ò che ella  
 per troppo bere, ò per altra qual si uoglia uia causate si  
 trouino. Si dee qui dunque ogni cura uolgere al dissecca-  
 re. Ma questo è un commune precetto per tutte le humi-  
 dita, pche particularmēte ciascuna ha la cura sua. S'egli  
 sera dunque nata la humidita da una lunga negligēza,  
 & inertia, e dall'usare fuora di tempo e souerchio cibi  
 che humettino, ui si uuole con un lungo rimedio proue-  
 dere, che s'ella si troua causata dal troppo bere fatto il  
 giorno inanzi, senza sentirne affetto alcuno di testa, ò  
 della bocca del uentre, ui si puo in un di solo rimediare  
 & emendarla, usando copiosamente secca fricatione, e ue-  
 loce essercitio, e parco bere, e secco cibo. Di quelle humi



## COME SI POSSA LA SANITA

dita, che dal bere souerchio uino si causano, e ne nasce af-  
 fanno alla testa, et alla bocca del uentre, pche nō è questo  
 il suo luogo di ragionarne, ne plaremo quādo si tratte-  
 ra de gli affetti morbosì. Quella humidita, che da una lū-  
 ga negligēza si causa, nō auiene mai in quella dispositiōe  
 di corpo, che noi proposto ci habbiamo, cōe ne anco quel-  
 la, che dalla copia di un cibo, che naturalmente humetti, si  
 causa, qual è la maggior pte de' frutti, e de gli herbaggi  
 che non siano agri pò che se pure talhora auenisse, nō si  
 posson in una uolta curar, pche chi uorra tātō fatigar si  
 finche molto ne disecchi la sua natura, incorrerà facilme-  
 te in stāchezza, e ne hauera almāco un giorno la febre,  
 che se in lui si trouerāno anco di piu, uitiose humidita, ne  
 sētiratal febre, che p piu giorni la si terrà. Bē si possono  
 sanare col tempo, come appresso si dirà, quando ragione-  
 remo come si possano gli otiosi distemperamenti uolge-  
 re in meglio, perche un simile auedimento bisogna e ne  
 gli affetti, che istrinsecamente ci assagliano, & ne gli  
 distemperamenti naturali hauere, onde non bisogna per  
 hora di loro ragionare altramente. Resta dunque par-  
 lare solo della fricatione della mattina, e di quella della  
 sera, ma non gia à quel modo, come dicono, che rispondes-  
 se Quinto, quando dimandato da un Gimnastico, che  
 forza hauesse l'untione, rispose, che di togliere uia dal  
 corpo la ueste. Vn simil motto è quello, che delle urine si  
 dice, cioè che la cognitione di loro appartiene à i pitto-  
 ri. Vi è anco quell' altro, che del caldo, del freddo, dell' hu-  
 mido, e del secco dicono, cioè che questi sono nome di ba-



CONSERVARE LIB. III. 83

gni, lequali cose non solamente non permetterei io à Quinto, ma ne anco à niun de' seguaci di Tessalo, perche queste sono facetie di buffoni, e non di persona, che di così graue arte faccia professione. Sia dunque meglio nel proposto giouane à questo modo della fricatione della mattina parlare, cioè che s'egli doppo che si desta dal sonno, non si sente cosa, di che dolere si possa, ne stanchezza alcuna, ò altra qual si sia affettione di quelle, delle quali si è poco auanti ragionato, è souerchio e senza proposito il fricarlo, ò l'ungerlo, saluo se si uolesse inanzi tempo à qualche gran freddo ostare: perche allhora, come quelli, che sono per usare acqua fredda, così si preparera anco questi con la fricatione. Che se ui apparesse qualche stanchezza, s'è gia detto, che dobbiamo ungerlo, e delicatamente fricarlo. Nel medesimo modo s'egli si trouera piu secco del debito, si uuole con dolce oglio ungere (pche questo oglio humetta i corpi secchi) e si uuole frecare pochissimo, e ne dura, ne delicatamēte, che gia bisogna alla digestion soccorrere, e non mutare la natura della pelle, e della carne, ne anco cercare di cauar fuori cosa, che in loro si cõtenga, pche la molle fricatiõe fa amēdue questi affetti, la dura ne fa un solo, questa cōdensa, e indura la pelle, la molle la euapora, e fa raro, e molle il corpo. Che se uogliamo la dēsita della pelle curare, à quella dēsita che si troua fatta ò p dura fricatiõe, ò p duro palпамēto di mano, e p molto poluer, rimediaremo cō una molle fricatiõe cō copioso oglio, à quell'altra che si troua p freddo cōtratta, prouederemo prima con



## COME SI POSSA LA SANITA

feicatione secca e ueloce, et appresso, con fricatione con oglio, riscaldandone il corpo. A quella rarita della pelle che si troua fatta per un spesso bagno, per una molle fricatione, e per lo coito, procuraremo la sanita con poca fricatione primo, e secca, poi con qualche un di quelli ogli, che ristringono. L'humidita poi causata dal troppo bere, si curara con fricatione secca e fatta con un panno di lino, alle uolte anco con le mani sole, o del tutto senza oglio, o pure con pochissimo. E sia questo oglio, che ha da euaporare, dolce e fuori di ogni faculta di ristringere. Et a questo modo si ha da usare la fricatione della mattina. Quella della sera e buona per coloro, che si trouano molto stanchi, o trauagliati dalla siccita, o dalla Atrophia, che cosi chiamano i Greci quando il corpo non sente frutto dal nudrimento. Ma lasciamo per hora di ragionar di questo affetto, che se ne dira bene appresso, insieme con gli altri affetti morbosì. Nella coplessione, che prosupposta ci habbiamo, ogni uolta che una gran stanchezza o una souerchia siccita altera il corpo, si uuole la mattina desinar poco, e trapore poi infin alla cena un lungo spatio. Dee molto stare il giouane in riposo, e dee pur un pochetto passeggiare, accio che trouandosi il cibo scosso per questa agitation del corpo retto, si rassetti giu. E sarebbe anco piu util, s'egli potesse andare del corpo, perche quando hauesse bene queste cose oprate, si potrebbe securamente lasciare fricare con oglio dolce, senza lasciarsi però punto toccare il uentre, che altramente sarebbe pericolo di impedirlo, e di farli male conquo-



cere il cibo, onde se ne uerrebbe à spargere per le membra qualche succo mezzo crudo, & à turbarsene la testa, & à souuertirsene lo stomaco. Il meglio dunque si è non lasciarlo si punto toccare. Che se si sentisse ne' muscoli, che sono al uentre uicini, qualche stanchezza, ò ui si uedesse qualche gran siccità, si debbono mediocremente ungere, e con la mano sospesa e blanda. Se alcuno desidera intendere le cagioni delle cose già dette, legga il libro seguente, nel quale tratteremo de gli affetti, & accidenti morbosì, perche mi pare di hauere già assai in lungo questo terzo disteso.

## DI GALENO.

COME SI POSSA LA SANITA  
CONSERVARE LIB. IIII.

NON farò io già quello, che la maggior parte de' medici moderni fanno, che mentre ne mandano uia il tempo co' cauilli de' Sofisti, ò toccano solo leggiermente quello, che è necessarijsimo, ò del tutto il si tacciono. Ma come ho da principio ordinato, sopra quello mi fermerò, che uedrò essere necessarià, ò lasciare per un'altra



## COME SI POSSA LA SANITA

uolta quello, che consiste in speculationi piu tosto logice, che di medicina. Egli nasce tosto una non picciola questione sopra gli accidenti morbosì, de' quali ho proposto di ragionare in questo quarto libro, cioè s'essi appartengono alla arte, che ha cura di conseruare la sanita, o à quella, che è di medicare, o pure ne all'una, ne all'altra, ma ad una certa terza, che alcuni la pongono fra quelle due nel mezo, e la chiamano neutrale. Io che so, che o che si pōgano questi accidenti nell'arte, che conserua la sanita, o in quella, che medica, si trouera chi lo tacci, e biasmi, e che conosco anco, che ponendosi in quella neutrale, molti piu seranno quelli, che se ne faranno beffe, e con ischerzo dimanderanno doue, & in qual libro dia io e per gli maschi, e per le femine precetti, per tutte queste cose dico, ho deliberato qui in questo quarto spetialmente ragionarne, che s'è impossibile à potere fuggire da questi cauilli di Sofisti, e per questa uia si potra qualche poco rimediaruifi, non parrà che io habbia se non bene fatto, tanto piu, che da questa speculatione e discussione si intendera molto meglio questa materia, s'alcuno uorra un poco piu attentamente leggerla. In comincierò dunque à questo modo. Non è picciola parte dell'arte, che conserua la sanita, quella, che da' precetti dell'essercitio, e di questa non è poca parte quella, che alle stanchezze rimedia e prouede. E gia si è mostro di sopra, che un simile rispetto si ha nel guardarsi dalla stanchezza, che sia per uenirci sopra, e dal cacciarsi uia da dosso quella, che ci ha gia occupati. Non si ha dunque separatamente à



trattare, cōe si possa suggir, quella, che è p uenire, e come emendar quella che s'è già cōtratta. E p questa cagione s'è nel precedēte terzo libro disputato della stāchezza, che suole à l'essercitio soprauenir, facēdosi insieme mētion di simili altri affetti, alcuni de' quali soleano spetial mēte dietro à li essercitij uenire. Hora ragioneremo prima di lor, quādo senza essercitio ui si incorre. Appresso poi di quegli altri affetti, c'hāno cō questi una certa somigliāza. La stāchezza, che à li souerchi e forzati essercitij segue, è uno accidēte di sani, quella che senza essercitio nasce, e affetto morbofo, onde diceua bene Hipp. che le stāchezze da se stesse nate acēnauano il morbo. Il sentir si ulceroso il corpo, nō è altro che uno accidēte della stāchezza, la cagiō poi, onde ella nasce, è uno affetto della stāchezza, e la cagiōe di questo affetto poi si diuide, pche ò si cōtien dētro il corpo istesso dell'animale, e la chiamano cagiōe intrinseca, ò nō ui si cōtien pūto, e la chiamano iſtrinseca. Tre sono dūq; in somma le cose, delle quali si ha à parlar, l'accidēte della stāchezza, l'affetto, onde questo accidēte nasce, e la cagione di questo affetto. Et ogni una di loro ha certe spetiali diffērenze, pche, come pure hora s'è detto, delle cagioni ne è una intrinseca, una iſtrinseca. Gli affetti, come nel precedente libro s'è mostro, sono e quello, che ci fa sentire ulcerosi, e quel che infiāmati à un certo modo, e quel che accordati et attesati nel corpo, le diffērenze poi dell'accidente sono à punto le tre già dette, che per questi affetti sentiamo. Ben, chi uole, potrà altramente à sua uoglia chiamarle, ma non



## COME SI POSSA LA SANITA

gia, s'egli uorra però dire il uero, potrà piu delle già dette cose costituire, ne medesimamente piu differenze di quelle che assegnate le habbiamo. Nella stanchezza ulcerosa dunque (perche da questa incominciaremo) si eccita doppo il moto, un certo non so che graue nel corpo, come s'egli si sentisse piagato, il che si sente ò nella pelle solamente, quando è moderato l'affetto, ò si sente nella carne, che è sotto il quoio, quando è gagliardo l'affetto e potente, ò pure si sente e nell'una parte, e nell'altra, quando egli è atroce, e fiero. E questo è l'accidente, che noi chiamiamo della stanchezza. L'affettione poi, onde egli nasce, e una acrimonia dell'humore sottile e caldo, il qual rode, stimula, e punge il corpo. E nasce, e si cagiona questa affettione alle uolte da uno souerchio moto, come s'è nel precedente libro mostro, alle uolte da un succo uitioso, che senza accorgersene, ci è cresciuto et aumentato nel corpo. E queste cosi fatte stanchezze chiama Hippocrate Spontanee e da se stesse nate. L'altra maniera di stanchezza, nella quale quello attesamento si sente, ogni uolta che da se stessa nasce, soprauiene alle plethore, che come s'è detto, sono quando ugualmente tutti gli humori soprabondano nel corpo, perciò che per questa stanchezza s'attesano le parti sode dell'animale, e quelle spetialmente, nelle quali si contengono i succhi. La terza maniera di stanchezza, che quella infiammatione apporta, da amendue le già dette nasce, si per la troppo copia del buono succo, come per lo già detto succo uitioso, che già nõ ogni maniera di cattiuo succo, ma quel=



la sola, nella quale si contiene quella acrimonia, che rode, genera la stanchezza ulcerosa, ne basta ne anco questo tal succo à generarla, mentre egli si troua nelle uene col sangue misto, rerche si troua allhora la sua forza ascosta, & auanzata dalla bonta del sangue. Quando egli poi trasferendosi dalle uene si troua solo e nella carne, e per la pelle, allhora ci fa come impiagati sentire. Quelli, che credono che di abbondanza di succo questa stanchezza si generi, si ingannano forte, perche ne da quella copia si genera, che noi poco auanti chiamata habbiamo plethora (che gia questa genera quella stanchezza dell'attesoimento del corpo) ne da quell'altra, che aggraua forte le forze, percio che non quella corrosione, e sentimento ulceroso, ma ò la grauezza, e lentezza ne' moti, sono di questa cosi fatta abbondanza accidenti, che applicata alle forze & opprime, ò pure sono di questa abbondanza accidenti, alcuni uitij del polso, s'auiene, che affanni, e trauagli talhora le forze uitali, delle quali cose s'è gia detto à bastanza ne' libri, che noi scritti habbiamo del polso, & in quel, che dalla abbondanza scritto habbiamo, doue si sono anco mostri i segni e delle uirtu naturali, quando oppresse, e trauagliate si trouano, e di amendue le gia dette, cioè delle animali, e delle uitali. Non è egli dunque la abbondanza cagione di quella stanchezza, che habbiamo spesso chiamata ulcerosa, ma ne è ben cagione la acrimonia de gli humori, che e nella pelle, e nella carne si contengono, perche come quando questa acrimonia si sta quieta e tranquilla, non si lascia



### COME SI POSSA LA SANITA

sentire, così si fa sentire tosto, agitata che ella è. Il primo moto, e molto per alcuni propri rispetti in questa stanchezza ne uicne, de' quali rispetti, si dira appresso. L'altro moto ui uiene accidentalmente, cioè quando uolendo noi mouere ò qualche parte, ò pur tutto il corpo, mouiamo anco insieme gli humori, che in esso sono, ma questo moto è assai picciolo, e fa solamente le stanchezze sentire, quando egli è uehemente e forte eccita rigore nel corpo. Chiamo hora rigore, non quel sentirsi forte freddo, ne duro, ma quella commotione e turbamento disuguale di tutto il corpo, e l'horrore è mezzo tra la stanchezza, e'l rigore. E che possa, ancor che la cagione sia calda, eccitare il rigore e l'horrore, s'è mostro là doue delle cause de gli accidenti gia scritto habbiamo. Hora bastera porre quasi per un fondamento di questa materia i capi soli delle cose, che iui sono state dette. Ogni uolta, che nel corpo sensibile si troua accresciuto uno escremento mordace & agre, per due ragioni si incita e spigne al moto, una quando e dal corpo istesso sensibile spinto, come da quello, che ha forza di cacciare uia cio che è dalla sua natura alieno, l'altra, quando è da uno impetuoso e forte moto cacciato auanti, ilche e per mezzo dell'essercitio auiene, e per mezzo della fricatione, e del bagno. Gli escrementi dunque caldetti e putridi essendo forte mossi, non solamente apportano horrore, ò rigore del qual s'è detto, ma accedono anco la febre nel corpo. Gli escrementi poi freddi, e che di parti, sottili costano, generano & horrore, e rigore, ma non gia febre. E bi-



fogna, se uogliono questi fare, che tanto gli escrementi caldi, quanto i freddi si trouino in una certa apparente copia e faculta di potere farlo. Gli escrementi mordaci, che sono ò pochi ne' corpi sensibili, ò pur molti, ma non ancora mordaci, generano la stanchezza ulcerosa. De' quali noi in questo libro tratteremo, che già quelli, che accendono la febre, à l'arte della Medicina appartengono. Gli rimedij di amēdue queste maniere di escrementi, sono parte ad amēdue insieme cōmuni, pte à ciascuna di loro proprij. Parleremo prima de' cōmuni. Bisognadunq;, che si cacci uia, ò che si alteri almeno l'escremento, ò caldo, ò freddo, che egli si sia. Ne già ogni escremento naturalmente si altera, poi che non ogni cibo nel uentricello di ogni animale si cōquoce, ma bisogna essere qualche comunione e somiglianza tra quello, che conquoce, e quello che si cōquoce. Quello dunq; che è del tutto alieno dalla natura del corpo, è impossibile che à niun cōto sia dalla natura cortesemēte riceuuto, onde si dee il piu tosto, che è possibile, tentare di cauarlo fuori, come anco è cosa ottima ò per uia del uomito, ò per uia di giu, cacciare uia quelle cose, che si trouano del tutto corrotte nel uentricello. Nō è così in poter nostro cauar uia fuori quel uizioso succo, che si troua nella carne imbeuerato, ò nelle altre parti del corpo, perche egli in quelle parti si cōtiene, la cui capacita, è sensibile. Alle uolte la natura istessa del patiente nō ammette medicina, che possa quel cattiuo succo immutare. Come ui osta alle uolte qualche altro affetto, che rifiuta questa uia di euacuare e purgare



COME SI POSSA LA SANITA  
nella già fatta diuisione di sopra. Hauendo detto, come  
il rimedio in commune de gli uitij de gli escrementi so=  
no la euacuatione, e l'alteratione, seguitiamo hora i pro=  
pri rimedij di ogn'un di loro perche non si hanno da  
euacuare, ne da alterare ad un modo solo, ma ueduto as=  
sai bene il modo, che è à quel, che nuoce, piu accomoda=  
to, qui si uuole aprire gliocchi, et attendere. E per dirlo  
in somma, questo sera quel modo, che serà atto à soccor=  
rere & curare col suo contrario, & spetialmente poi  
quello che col contrario di ciascuno in particolare. E  
questo basti nel generale, uegniamo hora al particolare  
con la dimostratione euidente di ogn'un di loro, inco=  
minciando dali' affetto ulceroso. Poi che dunque questa  
stanchezza dal uitio de gli escrementi agri nasce, biso=  
gna primieramente considerare se il cattiuo succo nelle  
parti sode del corpo solamente si contenga, ò pure nelle  
uene. Di quel succo, che nelle uene si troua, non habbiamo  
noi segno alcuno ne euidente, ne chiaro, fuor che per  
mezzo della urina sola. E bisogna per quel che diremo  
farne congettura. Prima consideraremo, che maniera  
di uita circa il mangiare habbia tenuta colui, che in que=  
sto affetto si troua. Appresso, s'egli sia solito di colmar  
si naturalmente di cattiuo suceo. Poi uedremo, s'egli sia  
mancato da qualche naturale e sua ordinaria purga. Fi=  
nalmente, s'egli essendo solito di cauare uia queste su=  
perfluita per uia di essercitio, di purghe, di uomito, di  
gestatione (che è l'andare in carretta, in lettica, per bar=  
ca, ò di altro simile modo) ò per uia di acque da se stesse



nate, l'habbia tralasciato, e se ne sia restato per qualche tempo. E ritornando al primo, in quanto al uitto, s'ha da uedere, se ui è preceduta indigestione e piu spesso e maggiore del solito, se egli si sia à gran copia colmo di cibi di male succo, se in uece di uino uecchio, habbia beuto mosto, & in uece di uino sottile, l'habbia beuto grosso, ò con acqua di mare adacquato, ò pure se lasciando il uino si sia uolto al bere dell'acqua, & in ogni una di queste cose ui habbia non una, ò due uolte sole peccato, ma del continuo, e per un buon tempo. Appresso, come s'è detto, consideraremo, se colui, che si troua in questo affetto caduto, è un di quelli, che facilmente si colmano di cattiuo succo. Il che facilmente sapremo, dimandandolo s'egli ha rogna, ò lepra, ò uutiligine (che sono quelle macchie ò bianche ò nere, che nascono nella superficie del corpo) ò pure s'egli è da un spesso prurito trauagliato. Medesimamente s'egli è statomai concio dalla erisipila, ò da altro morbo, che serpa, ò dalla Ophiasi (che è il mutarsi il natiuo colore de' capelli) ò dalla alopetia (che è quando cadendosene i capelli, resta quella parte del corpo calua) ò da speße pustulette, e piaghe nate sul quoio, ò da epinictidi, che sono liuidette e marciose pustule, che sogliono e nelle gambe, e ne' piedi nascere, ò pure finalmente da qual si sia altro accidente, che sia di uitioso succo nato e cresciuto. Nel terzo luogo diceuamo douersi considerare, se si trouaua qualche solita purgatione impedita, ò che fusse per uia di uomito, ò per uia delle hemorroidi, ò per qualche fistola, ò per dysen-



COME SI POSSA LA SANITA  
teria,ò se era donna,per uia del mestruo. Appresso,s'ef  
sendo egli solito di purgarsi sempre cō qualche medici  
na l'hauesse tralasciato:perche sono alcuni , che essendo  
soliti ogni anno una uolta ò la prima uera, ò l'autunno  
purgarsi con medicine , che euacuino per disotto , ò per  
bocca, ò che facciano urinare,ò sudare , ò con usare ac  
que da se stesse nate,ò che habbiano in se forza sulphu  
rea,ò di bitume,ò di nitro,soglion talhora tralasciarlo:  
Molti,come s'è detto,si sono restati da gli cōsueti esser  
citij:Et alcuni altri hanno del tutto il costume di ogni  
fricatione lasciato uia,insieme con quel del bagno , è del  
uomitare doppo il bagno con uino dolce . Noi habbiamo  
qui non solamente di que'corpi fatto mentione, che sono  
di ottimo temperamento,ma di quelli ancho , che di sua  
natura sono pronti a colmarsi di uitioso succo,è quello,  
à cio che ne l'annouerare de le cause del cattiuo succo  
non si lasciasse cosa alcuna à dietro.Ma di questi si ra  
gionerà piu à lungo ne'libri seguenti con le altre uitio  
se complessioni.Da le gia dette cose dunque faremo con  
giettura della quantita del cattiuo succo,è secondo que  
sta misura ui ritrouaremo il rimedio proportionato,cio  
è che se questo succo è poco,ui si applicherà mediocre il  
rimedio,s'egli è molto,è giace ben profondamente nelle  
membra,il rimedio uuele essere piu forte. Ragioneremo  
dunque prima del rimedio per quel succo , che è poco,è  
presso il cuoio. Appresso,per quel,che nella carne si tro  
ua,è finalmente per quello,che sparsa per tutto il corpo  
opprime il sangue puro.Ma se,recandoci nel primo no  
stro pro=



stro proposito, ci sarà presentato quel giouane ben complessionato, e di buono succo, che sia già prima sempre sana e rettamente uisso, & hora forzato da qualche necessita habbia qualche lungo uiaggio fatto, nel quale non si sia ne essercitato, ne lauato secondo il suo solito, & habbia usato e cibo e beuande di male succo, e di più sia doppo desinare, o doppo cena, o pure tutto il giorno anco andato in carretta, e per lo più non si sia ben satio di sonno, ma che ui sia anco di più questo altro, che non habbia egli però mai peccato nella quantita delle cose, che usate ha, onde non ne sia mai incorso in indigestione costui, dico certo che egli non si sera potuto molto colmare di cattiuo succo, e però non ricerca troppo lunghi rimedij, ma l'essercitio recuratorio solamente, del quale s'è assai nel precedente libro parlato, doue habbiamo anco mostro, come si debba costui nel uiuere suo moderare e reggere, onde non bisogna qui perderui molte parole, solamente che sappiamo, che chi ha di questi così alterati corpi cura, che dee tutto il suo intento uolgere, di purgare, e cauare fuori gli escrementi, che intorno alla pelle sono, perche qui solo nella pelle questo affetto consiste. Ora dianesi questo istesso giouane, che di più di tutte le altre cose, che attribuite prima gli habbiamo, sia anco spesso in indigestioni incorso, sentasi anco ulceroso in stanchezza, non solamente nel quoio, ma più profondamente anco nel corpo, in modo, che si uegga tutto di questi cattiuu succhi pieno. A costui non faremo noi fare essercitio, ne moto alcuno, ma il faremo riposare, e



COME SI POSSA LA SANITA  
dormire, e stare tutto un giorno senza mangiare. La se-  
ra poi unto che l'hauremo grassamente, e mediocremen-  
te lauato in un temperato bagno, in uece di mangiare li  
daremo qualche menestretta liquida di buono succo, ma  
pochissima, ne gli uietaremo gia il uino, perche egli, quã-  
to qual si uoglia altra cosa, conquoce gli humori, mezzo  
crudi, promoue il sudore, e l'urina, e reca ageuolmente il  
sonno. In quelli, che si trouano à questo modo alterati,  
cercaremo di cacciare uia fuori, per uia del sudore, e de  
l'urina, tutto quello cattiuo succo, che ui è gia guasto e  
corrotto, ò che non si può anco conuocare, e che si con-  
quoca, e diuenti utile e buono quello, che ancor mezzo  
cotto ui auanza. Il che si potrà ottimamente per mezzo  
della quiete, e del sonno accapare. Se con tutte queste co-  
se stara pur saldo il male, si uuole costui à poco à poco  
al suo consueto di prima ridure. Che se anco stara nel  
di seguente saldo, bisognerà pensare di piu forte rime-  
dio, massimamente se la notte si sera ò sentito piu stan-  
co che prima, ò sera da un gran fastidio trauagliato, ò  
se non potrà chiudere occhi al sonno, ò se dormendo hau-  
ra uno inquieto sonno, e turbato di uarie imaginationi.  
Allhora, se non cel uietano le forze del patiente, biso-  
gnera l'una delle due cose fare, ò cauarli sangue, ò pur-  
garlo, discernendo noi bene prima quale di queste due  
cose piu gli acconuenga, come appresso si dira. Che se le  
forze deboli di lui cel uietano, non gli si dee cauare san-  
gue, ma purgarlo mediocrement. E quale questa purga  
mediocre sia appresso si mostrera, perche bisogna ispe-



dirci prima di altro. Stando il corpo nelle sue forze, se la stanchezza pure il troua, bisogna pensare e uedere, se quel uitioso humore, che genera questa stanchezza, consiste con copia di sangue, ò con crudi humori, ò pure se da per se solo, perche s'egli è con copia di sangue, gli si uuole toccare la uena, ò farli altra cosa, che uoglia il medesimo. Il medesimo uale, il rompergli le hemorrhoides, se gli si seranno chiuse, 'il prouocare il mestruo (s'ella è donna) che si fusse contra l'ordine consueto ristretto, e doue niuna di queste cose è, il toccargli col ferro leggiermente su gli ossi del tallone del pie. Appresso poi si uuol purgare per disotto il corpo con medicina à quel cattiuo succo appropriatissima. Che se il corpo haura questo uitioso succo solamente, senza copia di sangue, bisogna con la medicina purgarsi, che sia contra l'escremento nociuo appropriata. L'escremento che nuoce, si è ò il colerico, ò il melancolico, ò il flegmatico, il quale sia però ò salso, ò acetoso. E che ogn'un di loro sia ò crasso, ò aquoso e simile al sero, ò d'un certo mezzo essere. E perche si possano tutti questi con segni chiari discernere, diciamo, che se questo affetto di stanchezza uien con pustulette su la pelle, sera facil cosa da loro conoscere la spetie dell'escremento, perche essendo alte e gonfie accennano l'escremento caldo, e sottile, essendo late e humide accennano il contrarie. Che se senza queste pustulette la stanchezza auerra, ne' corpi di buono succo, si discernera l'escremento da li cibi, che sono preceduti, e dalle altre cose, nelle quali si troua il corpo in-



COME SI POSSA LA SANITA  
corso. In quelli corpi poi, che di loro natura si colmano  
di cattiuo succo, si potra anco per la medesima uia farne  
qualche congiettura. Ma di questi cosi fatti temperamen  
ti si ragionera appresso à lungo. Seguitiamo hora il re  
sto, onde si possa della spetie del tristo succo congiettu  
rare. Quelli che uiuono in otio, sogliono colmarsi di suc  
co flegmatico. Quelli, che si trauagliano con molta fati  
ca, ò di colerico ò di melancolico, questo si genera l'au  
tunno, quello la estate. Anzi si dee anco mirare se le fa  
tiche siano state di lungo, perche quanto piu lunghe sta  
te fussero, tanto sarebbono state piu atte à generare me  
lancolia. Di piu, quelle fatiche, che con molto sudore si  
fanno, generano piu crasso escremento. Quelli, che senza  
sudore, il generano piu sottile, come sono quelle, che di  
inuerno si fanno. & à tēpo che si senta ben freddo l'aere.  
Si uuole anco di piu considerare & auertire sopra le  
urine, non altramente che sopra la qualita del sudore si  
fa, perche il sudore parte è acetoso, parte salso, parte  
puzza à guisa d'un certo limaccio, il che si puo conosce  
re, quando si lauano, dalle strigliette, che ne' bagni per  
nettare delle sozzure il corpo, usano, perche spesso ui si  
uede amaro il sudore à punto quale è quello, che esce dal  
corpo di quelli, che patiscono il morbo, che chiamano uol  
garmēte Arquato. Egli anco senza gustarlo si conosce,  
questo cosi fatto sudore dal colore solo, pche apparisce  
piu pallido, che non dourebbe secondo la natura di que  
sta colera. Spesse uolte però, doppo forzate, a uiolenti fa  
tiche, e doppo un estremo caldo, si fa uedere biondo. Alle



uolte si mostra quasi nel mezzo, e di amendue questi colori misto. Nel medesimo modo l'humore istesso della colera si troua, percio che il uediamo ò nel uomito, ò nell'andarlo di basso, di colore ò pallido, ò biondo, ò di amē due' questi composto. E comunque s'è egli, che nel corpo si troua, tale bisogna che il suo sero & acquosita apparisca e si mostri. Et il sudore è un segno de gli succhi, che in tutto il corpo aboundano, la doue l'urina quelli solamente accenna, che ne' uasi si contengono. Non se ne uuele dunque lasciare cosa à dietro, ma si uuele, come s'è detto, ben riguardare il sudore, alle uolte farlo dal patiente istesso gustare, perche piu chiarezza se ne habbia. Il che suole anco alle uolte da se stesso auenire, percio che spesse uolte stillera dalla fronte e dal uiso nella bocca del patiente istesso il sudore, e ne sapra, senza à studio pro uarlo, renderne conto. Bisogna di piu uedere il colore della urina, & à che modo ella stia, senza lasciarne di considerare assai bene le cose, che si ueggono ò su pendenti in lei, ò pure giu ferme e graui nel piu basso luogo, perche l'urina con le sue qualita ci mostra à qual guisa sia il sangue, che ne' suoi ricettacoli si contiene, che gia se il sangue ha del colerico, bisogna che il suo sero & acquosita sia anco colerica. Il medesimo diciamo del sangue, che ha del melancolico, ò del flegmatico, e secondo che piu ò meno ne participa. Quando è egli dunque crudo il sangue, si mostra è sottile & acquosa la urina, senza hauere in se cosa, che ui stia pendente su, ne che giu si posi. Quando egli è conquotto e digesto, tutte queste



## COME SI POSSA LA SANITA

coſe nell'urina apparifcono , e ui ſi ueggono anco  
certe nuouolette ſottili di ſopra , à punto come è  
quello , che nella cima del latte ſi raccoglie , & uni=  
ſce , ò che nella ſommita d'un brodetto raffreddato ſi  
quaglia. Che ſe l'urina è turbida, come ſi uede eſſere quel  
la de' caualli, accenna che le uene ſono colme di crudi hu  
mori, ma che la natura non ceſſa gia di gagliardamente  
conquocerli. Se ſi uede ne l'urina in un tratto toſto ſe=  
pararſi il craſſo dal liquido, è che quello, che reſta giu di  
ſotto, è bianco, leggiero. & uguale, ſi accenna, che la na  
tura è per reſtare preſto ſuperiore, e uincere tutti que=  
ſti humori. Se urinandoſi ella eſce pura, ma toſto ſ'intur  
bida, ſignifica che la natura comincia à conquocere il cru  
do ſucco, che ſ'ella non toſto , ma qualche pezzò dipoi  
ſ'inturbida, moſtra, che la natura non coſi toſto ſi appa=  
recchia à fare queſta conquottione. Ma di tutte le urine,  
che ſ'inturbidano, queſto ſia generale ſegno, che ſi ſepara  
il craſſo dal liquido, ò preſto, ò tardi, ò à niũ modo que=  
ſta ſeparatione ſi fa. Se egli dunque ſi ſeparano toſto, e  
quel che giu di ſotto ſi ferma, è bianco, leggiero, uguale,  
è ſegno che la natura è molto ſuperiore à ſucchi, che el=  
la conquoce. Se quello, che giu ſi ferma, è buono ſi, ma dop  
po un lungo ſpatio di tempo ui ſi uniſce, e riſtringe, ac=  
cenna ancho, che la natura, ma con ſpatio di tempo , ſerà  
à quelli ſucchi ſuperiore. Che ſe queſta ſeparatione à ni=  
un modo ſi fa, ò quel che giu ſi ferma, è cattiuo, ſe ne ca=  
ua, che la natura è debole, et ha di qualche aiuto biſogno  
per conquocere queſti ſucchi. Or come l'urina ſcuopre e



mostra la qualita de gli succhi, che sono ne' uasi del sangue, cosi il sudore, e le altre cose, che per tutta la dispositione del corpo si ueggono, dimostrano gli affetti, che in queste parti si truouano perche se gli succhi caldi auanzano, e sono superiori, il corpo si sente d'uno insolito calore traagliato, come quando auanzano i freddi, si sente da una smisurata freddezza & insolita oppresso. Così medesimamente essendo il phlegma superiore ci fa uedere bianchi, essendo superiore la colera, ci mostra palli detti, che se piu pura la colera fusse, ci mostrarebbe biondetti, che gia dal succo prouiene e nasce il colore, e non dalle sode parti dell'animale, allhora però quando non si ritirano i succhi troppo profondamente nel corpo, che allhora auiene, che ui si ritirano, quando il corpo sente o freddo, o rigore, o qualche passione di animo, che'l traagli, come è la paura, o una gran mestitia, o nel principio del uergognarsi, che se niuna di queste cose ui sia, non si ritireranno mai i succhi profondamente nel corpo. Medesimamente non uerranno mai cō uiolentia su la pelle a bruciarla, eccetto se non si trouasse a qualche modo alterato l'animo, o istrinsecamente oppresso il corpo da qualche smisurato calore. In coloro dunque, che si trouino forte commossi, o irati, o che si uergognino, quasi che in loro uadano fluttuando e reciprocando gli humori, non bisogna al colore mirare, Allhora si ben si caua dal colore certissima cognitione del succo de l'animale, quando il corpo non si troua istrinsecamente da uiolentia alcuna di caldo, o di freddo, o internamente da passione alcuna



## COME SI POSSA LA SANITA

di animo offeso, cõe s'è poco auanti detto. Cõe dunq; il corpo, s'egli si mostra piu biāco del solito, accēna, che esso di succo phlegmatico abōda, ò se piu pallido, ò piu biōdetto, significa che di succo colerico è pieno, cosi s'egli diuenta piu rosso, di quello, che la sua natura ricerca, dinota abōdātia di sangue, se piu negro, mostra che in se la colera negra, e la malincolia auanzi. Vedremo anco à le uolte alcuni hauer un color liuido, cõe di piōbo, a le uolte un colore cõe misto di biāco e di liuido, à le uolte un liuore solo senza biāchezza. Questi cosi fatti colori significano, che in quel corpo predominano crudi succhi, iquali essendo di natura di phlegma, hāno nōdimeno māco humida che nō ha il phlegma istesso, che chiamiamo, ilquale p lo piu nō ha in se lēto alcuno, che se pure l'ha, e questo cosi fatto succo da Protagora chiamato uitreo, & è gli frigidissimo, ma meno crasso però di quell'altro, che per excellentia chiamano crudo. Nel generale dunque tutti questi cosi fatti succhi sono bianchi e crudi, ma hanno però poi tra se diuersi nomi. Ne fa al proposito nostro hora distinguerli tutti. Questo solo basti per hora, che hanno tutti questo commune accidente, che non sono da la natura perfettamēte conquotti, ma si stanno e durano anchora crudi, perche gia il sangue si truoua nel mezzo tra gli colerici, e i crudi succhi. E chi uuole, puo di un sol nome chiamarli, cioè ò crudo succo, ò phlegma, pche quel nasce dal sangue, quando è souerchio conquotto, questo altro, cioè l'humore phlegmatico, nasce pure dal sangue, ma prima che perfetto sia. Di amendue questi humori



sono infinite le differentie particolari, che si fanno, ma da quelli si fanno, che in tal materia dotti, ne hanno molte e molte spetie descritte, lequali non solamente non bisogna qui tutte mentionarle, che egli basta ancho recarle tutte in un capo, che ci sia come un uersaglio di quãto à fare si ha, percio che, poi che alcuni succhi, prima che il nudrimento diuenti compiutamente sangue, sono come mezzo cotti, altri del tutto crudi, altri poco lontani à conuertirsi in forma di sangue, altri come ultima parte del farsi sangue, seguendo lo smisurato calore, de' quali alcuni si trouano poco, alcuni piu, altri molto iscostati dal sangue, poi che cosi è, dico, in quelli, che un pochetto si truouano da l'una parte e da l'altra distanti, cioè, ò da l'esser si gia conuertiti in forma di sangue, ò per haure gia à conuertiruisi, si puo, e dee audacemente cauare sangue, in quelli, che se ne truouano piu distanti, dobbiamo cõ piu cautela portarci, in quelli, che molto se ne scostano, non si dee ne ancho pensare di cauarne goccia fuori. Egli bisogna ancho mirare bene, & hauere rispetto à la quantita, come per essempio, se'l sangue buono è poco, e l'altro suco, molto, in questo caso bisogna dal cauare del sangue astenerci, che se il succo fusse poco, e copioso il sangue, gli si puo intrepidamente toccare la uena. Poi bisogna, come s'è detto, purgarlo per uia di basso, hauendo rispetto à la copia & à la qualita del succo che abonda. Che se alcuno, ò per la eta, ò per paura non uorra, che gli si caui à niun conto sangue, à costui si dee, piu ampiamente purgare il uentre, che s'egli ha ancho



COME SI POSSA LA SANITA  
questo suspetto, si dee per altra uia quella superfluita  
purgare. Nella complessione, che proposta ci habbiano,  
non è difficile ritrouare uarie uie, per euacuarla. Nelle  
altre bisogna con piu auertenza, e diligentia cercarne.  
Della quale diligentia ragionaremo appresso, ispediti  
che ci saremo della proposta natura di buono succo. Po=  
niamo dunque, che costui di cosi fatta natura, sia per es=  
ser si mal regolato nel uiuere, in stächezza incorso, e che  
da gli segni gia detti di sopra, si conosca, che egli hab=  
bia nelle uene grã copia di succhi mezzo crudi, e nel re=  
sto del corpo una moltitudine di humori mordaci, à qua=  
li è la stächezza seguita, e che li sia piu à un certo modo  
accresciuto ancho il sangue. Egli bisogna principalmen=  
te, come s'è detto, cauarli prima sangue, e poi euacuare  
quel succo, che si mostra souerchio e potente, che s'egli  
non uuole che gli si caui sangue, gli si uuole rinforzare  
la purga. E se l'uno e l'altro rifiutasse, bisogna qualche  
altra uia ritrouare, con laquale se non in breue, al man=  
cho con lungo tempo possa egli nella pristina sua buona  
dispositione ritornare. Poi che dunque sono due le cose  
principali, à le quali bisogna ben mirare chi questi affèt=  
ti cura, cioè la conquottione de' sughi crudi, ò pur mez=  
zo cotti, prima che perfetto sangue diuentino, e la cua=  
uatione de gli succhi agri e mordaci, che sono se'condi, e  
posteriori al sangue, bisogna da ogni gagliardo moto  
fare il patiente astenere. Egli si uuole ungere legghiermē=  
te, e fricarfi con oglio, & in un soaue bagno lauarsi, poi  
mantenerfi in otio, & in astinentia, e si è possibile, far



CONSERVARE LIB. IIII. 94

Io ancho dormire, pcio che egli è cosa bẽ chiara, che non è cosa alcuna, che cosi conuoca, e digerisca quello, che si puo digerire, e conuocere, insieme ancho con gli mali habituati succhi, come fa il dormire doppo il bagno. Hauendo (come s'è detto di sopra) prouato il primo giorno se la stanchezza è per gir uia, e trouandola pure salda e graue, faremo ancho il secondo giorno il paziente lauare, riposare, astenersi. Il medesimo faremo il terzo, e'l quarto di ancho: ueggendo essere cosi dibisogno, lauandolo à digiuno, faccendolo riposare, e dormire doppo gli bagni, perche il bagno ancho non è delle ultime cose, che al sonno giouano, e chiunque l'ha usato, ne ha cauato gran frutto dormendo, pure che non sia cosa di maggior momento, che gli osti. Il sonno dunque serà e gran causa, e chiaro segno de l'utilita che si spera, come al contrario il non potere dormire doppo il bagno non è ne causa, ne segno buono, perche per lo piu dal sonno e dalla uigilia si cauano gli inditij e segni chiari d'uno abondante succo, perche i succhi freddi inducono un certo marcio e lento addobbamento con lunghi sonni, i caldi e mordaci fanno l'huomo uigilante, e s'egli pure talhora dorme, si sente tutto turbato, & inquieto in sonno, di uarie fantasme, è uaneggiamenti, in modo che egli ne uiene tosto. E come nel primo giorno, cosi ancho nel secondo gli si uuol dare un cibo liquido, schietto, e poco, perche è del tutto contrario à quel che si dee, il dare molto à mangiare à coloro, à quali si uuol piu tosto qualche cosa torre, & isminuire, come al contrario, dal non darli alcun nu-



COME SI POSSA LA SANITA  
drimento si genera ne lo stomacho un certo ischifo, e se  
ne offende lo stomacho, e se ne corrompono le forze, e se  
ne aumenta il cattiuo succo. Gli si uuole dare dunque po  
co cibo, e specialmente, se si puo, un succo espresso dalla  
ptisana, schiettamente concio, (è la ptisana orgio pisto e  
bullito al fuoco, fin che diuenti succoso). Gli si puo ancho  
dare del farre acconcio al modo, che si fa della ptisana,  
con un pochetto di aceto, massimamente se si susspica di  
copia di indigestione, ò ne le uene, ò pure in tutto il cor=  
po, perche non essendoui aceto, in questo caso diuenterà  
piu glutinoso di quel che bisognerebbe, et oppilerà piu  
tosto, che non netterà i meati. Al che principalmente si  
attende ne gli glutinosi e crassi humori, quali à punto  
tutti i phlegmatici sono. Il fare è di buono succo, e facil=  
mente preserua e ci fa dal uitioso succo securi, pure se  
non si emenda e corregge quel suo lentore con aceto, e  
con un poco di porro, non solamente oppilerà, ma nudri  
rà ancho assai piu di quello, che in questo caso bisogna.  
Per questa cagione dunque il succo della ptisana è à que  
sto proposito piu sicuro, come quello, che poco nudrisce,  
non si ferma mai per gli meati stretti, ma e passa egli a=  
uanti, e purga e netta per tutto i meati, e rompe, e risol=  
ue tutto quel crasso, che ne gli succhi mezzo cotti, ò cru  
di cõtiene. Per questi rispetti e molto atta l'acqua melata,  
l'oximele, l'apomele, il pepe, il zenziuero, e finalmente  
tutte quelle cose, che senza generare uitioso succo, apro  
no, e disciolgono l'umor crasso. Ma appresso si ragio=  
nerà piu à lungo di questa materia, che hora l'incomin=



ciato ragionamento si seguirà. De frumenti dunque la ptisana è attissima, de gli herbaggi la lattuca sola, de' pesci i sassatili, il pane uuole essere fermētato, e sotto il testo cotto, gli augelli uogliono essere di mōte. Il bere poi serà oximele, acqua mulsa, uino sottile e bianco, e p concluderla, cio che è di buono succo, perche è netta, e purga e non è glutinoso, ne genera humor crasso, ne è di gran nudrimento. Ma à questo proposito non lodo io quelle cose, che fanno urinare, e massimamente di queste, quelle che sono uiolenti, e gagliarde, e che riscaldano, e liquefanno il sangue, ilquale hauendo bisogno di essere ben conquotto, non dee essere anchora tanto uessato, & agitato. Tutte queste cose dunque si debbono à questo modo esseguire il secondo giorno, e'l terzo ancho, e'l quarto. Appresso, se e la stanchezza manca, e'l corpo si mostra piu colorito, & il dormire si fa quieto, & appariscono conquotte e di geste le urine, potremo un poco piu fricare il paziente, ma parcamente farlo essercitare. E fatto tutto questo, se egli non si sente stanchezza piu alcuna, si puo tosto à gli consueti essercitij recare, che se pure ui apparisce qualche accidente, ò segno di quelli che prima ui erano, uolti qui di nuouo ci forzaremo di mutare particolarmente tutto quello, che non ci parra uederui di buono. Se non ui auanza altro dunque, che una memoria sola di stanchezza, e tutti gli altri segni sono buoni, si puo cō la recuratoria questa stanchezza togliere uia, che se i segni sono turbidi, e quasi confusi, ma non ui è gia stanchezza alcuna, bisogna in maggiore quiete e



## COME SI POSSA LA SANITA

riposo mantenere il paziente. Che se amendue queste cose ui sono, bisogna la medesima cura hauerne, che se ne è hauuta nel principio per recarlo à questo stato. E così giudico io, che si debba al già detto affetto prouedere. Che se in costui uedremo le medesime cose già dette, ma sera poco sangue buono nel corpo suo stanco, e molti humori crudi, non gli si uuole ne cauare sangue, ne purgarlo di sotto, ne essercitarlo, ne con niuno moto affliggerlo, ne anco farlo bagnare, perche se gli tocca le uene, ne ua uia fuori il sangue buono, e per tutto il corpo s'attrahe quel cattiuo, che si raccoglie spetialmente nelle prime uene d'intorno al fegato, che mesaraice le chiamano. Il purgare poi di basso in questo caso genera attorcimenti, e corrosioni di uentre, e mancamento di cuore, senza che non euacua cosa, che per curare, sia al proposito, per cio che tutti gli humori crudi, sono pigri & inetti al moto, per la crassezza, e frigidità loro, onde ne auiene, che ne oppilano anco tutte le uie anguste, per le quali douea trasferirsi nel uentre quello, che è dalla medicina spinto, e cacciato uia. Il perche ne essi per le loro mali qualità si purgano, & euacuano, e sono anco à gli altri impedimento à potere euacuarsi. Il che acconciamente toccò Hippocrate, quando con somma breuità disse, che le cose conquotte, e digeste, e non crude si uogliono con le medicine tentare. Per lo medesimo rispetto non gioua essercitarli, ne muouerli à niun conto, ne lauarli, trouandosi nelle prime uene grã copia di humori crudi, perche ogni tal moto sparge per tutto il corpo quegli humori. Si uo



gliono dunque in gran riposo mantenere, e gli si uuole dare e beuanda, e medicina, che ogni una di loro assottigli, apra, e disfaccia quella crassezza di succhi, fuori però di ogni manifesto calore, per cio che quando uengono i succhi troppo riscaldati, in tutte le parti del corpo si trasferiscono. Gli nudriremo dunque principalmente, con osimele, à le uolte li daremo anco qualche poco di ptisana, e di acqua mulsà, perche questi richiedono poco uitto, come quelli, che mal nudriscono il corpo con la copia di crudi humori, che à poco conquociono. E perche li precordij di tutti costoro sono gonfi, e tumidi, e cio che mangiano si conuerte facilmente in aria e uento, non sera male co' cibi loro porre un poco di pepe lungo, perche questo dissolue la crassezza dello spirito aereo e uetoso, e caccia giu al uentre le cose, che pigre, e lente ne' precordij si trouano, & aiuta à conquocere, e digerire quello, che si mangia. Che se non si potesse pepe lungo hauere, ci seruiremo del bianco, che piu che tutte due le altre spetie di pepe, fortifica, e corrobora il uentricello. Che se non si potesse ne anco il bianco hauere, usaremo il nero buono, e quello sera migliore, che piu sera graue. E piu utile sera usare la medicina Diospolitica, laquale si fa di due sorti, perche ò si toglie cimino, pepe, ruta, nitro, tanto de l'uno, quanto dell'altro, e questo puo disciogliere il uentre, ò pure li tolgono tutte le altre cose gia dette pari di peso, e ui si mescola la meta di nitro. E sera meglio, se il cimino fusse Etiopico, che chiamano e che il pepe fusse ò lungo, ò bianco. Il cimino si macere=



## COME SI POSSA LA SANITA

ra in fortissimo aceto, poi si pistera molto, ò prima anco si freghera al fuoco in uase di creta ben cotto, perche quando non sono questi uasi finamente cotti, sono come di terra cruda e fangosi, e ne tolgono le medicine alquãto di quelle qualita terree. Le frondi di ruta uogliono essere un poco secche, perche come quando troppo secche sono, sono agre & amare, e piu del debito calde, cosi nõ essendo à niun modo secche, ritengono un certo humore, escrementitio, non ancor del tutto concotto, per cagion del qual uitioso humore non possono ben quell'aere e uentosita sgombrare fuori. Alle uolte alle quattro cose, gia dette s'aggiugne mele despumato, alle uolte non ui si aggiugne nulla, ma sole, senza mele si ripongono, e si danno poi à mangiare con quel liquore della ptisana, e con gli altri cibi, co' quali pare, che piu conuengano. Si puo per sua natura questa tal medicina prendere & innanzi, e doppo mangiare. E per fare questo effetto è ottimo quello, che ha seco mescolato il mele attamente despumato, perche cosi niuna uentosita genera, e bisogna che egli sia ottimo il mele, che ha da cacciare uia la uentosita, e che ha da aprire e rompere principalmente nelle medicine. E anco appropriato rimedio à quelli, che in questo affetto si trouano, la compositione, che delle tre maniere di pepe si fa, che percio la chiamano i Greci Diatrionpipereon, s'ella non sera pero troppo medicinale, e di uarie cose composta, come la sogliono la maggior parte de' Medici usare, à guisa d'una certa Caricia, che chiamano i Greci (che non è altro, che una mi-

stura



stura di molte e uarie cose aromatiche, e saporose al gusto) ò pure alla guisa, che sogliono questi delicati quocchi conciare e apparecchiare un cinghiaro, tal che quelli che ne mangiano, non hanno poco che fare à conuocare e digerire quelle tante cose medicinali, che ui pongono, come è l'Ami, il Sefeli, il Libistico, & altri tali, perche si fanno ben conoscere, che gran tempo durano crude, e senza mutarsi da l'esser loro, nel uentre di chi le mangia. Si uogliono dunque queste cose tor uia da quella medicina, e torne anco di piu, la Enula, e la Spica nardi e la casia anco, che alcuni ui aggiungono. Egli è bene hauere sempre apparecchiato e per le mani questo Diatrio di due maniere, come io hauere il soglio. Vna maniera e schietta e semplice, che si puo dare à chi ha poco conuotato, e che ha un nuouo freddo nel uentre, & un succo phlegmatico. L'altra, che è piu medicinale, e che spetialmente usiamo in quelli deflussi, che ci descendono dal capo al petto. Quella schietta compositione, che serue per quel copioso e crudo humore, che è nelle prime uene, è questa. A cinquanta dramme di ogn'una delle tre maniere di pepe, si aggiungono otto dramme di aniso, otto di Thimo, otto altre di zenziuero. Et questa è una schiettißima maniera di questa compositione. E si puo anco piu schietta fare togliendone il zenziuero. L'altra maniera si compone delle medesime cose, ma alle cinquanta dramme di ogn'una delle tre spetie di pepe, si pongono sedici dramme di ogn'una delle altre tre cose. Et è anco questa compositione molto appropriata al proposito,



COME SI POSSA LA SANITA  
del quale parliamo. Egli se si puo hauere, dee l'aniso es=  
sere cretese, & il Thimo, attico, ò di luoghi alti e secchi,  
e se ne uuole troncare tutto quello che ui è di legno, &  
oprare solamente le cime co' fiori. Il pepe lungo uuole  
essere sodo, e non busciato. Il medesimo si dee mirare nel  
zenziuero, perche si sogliono amendue busciare facilme  
te. Anzi non solamente bisogna essere il pepe non bu=  
sciato, ma uero anco, e di quello, che si reca da i Barbari  
à noi, perche qui si falsifica di due maniere, l'uno si fa in  
Alessandria principalmente, l'altro di una certa herba si  
fa. Ma io mostrerò come si possa il falso dal uero cono=  
scere. E perche non si merauigli alcuno, ò uoglia sape=  
re, perche qui io mi fermi ò nel comporre, ò ne l'appro=  
bare una medicina, che soglio ne' libri medicinali di ra=  
do farlo, dico, che in quelli io ragiono co' medici soli, qui  
con tutti gli altri anco, che sogliono essere seguaci di me  
dici chiamati, e che non si scostano troppo da i principij  
delle discipline. E perche non bisogna, che questi siano  
molto essercitati ne' libri delle schiette e simplici medici  
ne, ne in quelli della compositione delle medicine, e molto  
meno di andare inuestigando la natura di ogni medicina  
particolare, è bene che io descriua loro à pieno tutte  
queste cose, come poco innanzi incominciai à fare del  
pepe lungo, del quale si uuole primieramente fare espe=  
rienza col gusto, e diligentemente considerare s'egli ser  
bi le qualita del pepe, poi si uuole porre in acqua, per=  
che quello, che e falsificato, stando tutto un dì in humore  
si disfa, e dissolue. Il uero dunque, e che le qualita del ue=



ro pepe, non si risolve altrimenti, per stare molto in acqua. E s'egli sera, come s'è detto, senza busci, con queste conditioni, si puo tenere buon pepe lungo. Il negro poi uuole essere ne sottile, ne rugoso, e crisso, ne con scorcio crassa, ma uuole essere pesante, e grosso, e ben pieno. Il medesimo giudicio s'ha à fare del bianco, che sia grosso assai, e pienissimo. Pistate poi tutte queste cose insieme, e passate per una seta sottile, si uogliono mescolare con ottimo mele, e ben dissumato. Il mele, ha da essere odorifero, e di colore di oro, e di piu, potentissimo, e dolcissimo, e di tale crassezza, che non sia ne crasso, ne liquido, ma che conserui in modo la sua tenacita, che ponendoui il doto, & alzandolo poi su, faccia il mele, come una linea continuatissima, e lunghissima dal restante mele al detto. Si quoe ben questo mele ò su carboni, ò su legna secchissime, onde non possa nascere fumo. Questa medicina dunque non bisogna darla solamente una, ò due volte ogni giorno, ma piu spesso anco, perche si puo dare la mattina, & innanzi mangiare, e poi, e su l'andare à letto la sera, e se ne puo dare un cocchiaro pieno alla uolta, che è presso à una mezza oncia, seruando debita proportione co' corpi, à corpi piccioli, un picciolo cocchiaro, à grandi un grande, e cosi de' mediocri medesimamente. Appresso gioua anco in questi affetti il zenziuero di quello, che ci uiene da i Barbari macerato in aceto, che non è gia altro, che la radice di una certa herba uerde, che tosto, che si raccoglie, in aceto si pone. Perche il calore di queste cosi fatte medicine si smorza tosto circa le



## COME SI POSSA LA SANITA

prime uene istesse, ne si sparge e dilata per tutto il corpo, come alcune altre medicine fanno, à punto quale è quella, che chiamano Diacalaminthes, per entrarui la Calamintha, della quale parleremo appresso di lungo. E per questo, come diceuamo, è anco l'osimele utilissimo, il quale à questo modo si prepara. Hauendo despiumato sopra i carboni uno ottimo mele, ui porremo dentro tanto aceto, che gustandolo non paia ne troppo acetoso, ne dolce. Poi il tornaremo à fuoco soaue, finche si uniscano lequalità di amendue, e che l'aceto non si mostri piu crudo à chi il gusta. Toltolo dunque dal fuoco, quando uorremo seruircene, ui mischieremo dell'acqua, temperandolo à punto, come si fa del uino. Chi ne berrà, e non ui sentirà acetosita, ne dolcezza, che l'offendi, potrà continouare ad usarlo, che s'egli si sentisse da l'una di queste due cose offeso il gusto, aggiungendoui di quello, che ui manca, si puo di nuouo ritornare à fuoco, perche io non lo do quelli, chel fanno con una certa misura, che mi pare che facciano non altrimenti, che fanno coloro, che perche essi beuendo adacquato il uino à un certo modo, uogliono che tutti gli altri à quel modo l'adacquino, e non auertiscono, che alcuni auezzi di adacquarlo, se il beuono un poco piu puro del solito loro, se ne sentono tosto offeso il capo, alcuni altri, à quali piace di berlo pure, per ogni poco di acqua, che ui pongano, se ne sentono souertire lo stomaco. Che se questo nel uino auiene, che è una cosi familiare beuanda, molto maggiormente auerrà nell'osimele, che ci è e meno familiare, e piu forte del ui-



no. Sera duncq; molto meglio giudicare della mediocrità di lui non col gusto nostro, ma di colui, chel toglie, e se ne ha à seruire, e potremo dire che quello osimele è alla natura di colui, chel bee, conuenientissimo, che sera giocondissimo, e perciò anco utile, e che all'incontro quello è contrarijssimo, che sera spiaceuole, & insoaue. Ma la prima loro commistione, perche possa à piu giouare, sera à questo modo. Ad una parte di aceto si uuole mischiare il doppio di mele dispumato, poi si uogliono amē due in leggiero fuoco quocere, finche si unisca insieme la loro qualita, che cosi non apparira piu crudo l'aceto. Con l'aqua poi à questo modo faremo l'osimele. Porremo di acqua perfetta quattro uolte quanto è il mele, e mischiato l'uno e l'altro insieme, il faremo cō poco fuco quocere, fin che finisca di spumare. Il mele cattiuo caccia fuori molta spuma, onde si dee perciò tenerlo piu lungo tempo à fuoco. Il perfetto, come in breuijsimo tempo si quoce, cosi pochissima spuma fa, onde non ha di una pari cottione bisogno, & al piu perde la qualita parte di tutto quello, che fu prima che si ponesse à fuoco. Poi ui si uuole aggiugnere la metà di aceto, e farli di nuouo quocere, fin che tutte queste qualita del tutto si uniscano, ne appaia crudo l'aceto. Si fa anco l'osimele mescolando tosto da principio tutte tre queste cose insieme à questo modo, ad una parte di aceto ne porremo due di mele, e quattro di acqua, e si lasciano poi cuocere e diseccare il terzo, ò il quarto anco, hauendo gia però tolta prima la spuma. Che se uorremo piu gagliardo farlo, porremo



## COME SI POSSA LA SANITA

tanto aceto, quanto mele. L'Apomelle si fa ottimo con acqua, e si puo bere tutta la state, in luogo di cosa refrigeratiua. E si puo attamente usare da chi uuole, in questa affettione anco, della quale parliamo, & allhora principalmente quando diuenta acuto et inacetisce. Il che suole spesso auenirgli, alle uolte piu, alle uolte meno, come quello, che uien fatto di qualunque acqua, e non quella che pioue, come se ne fa la melata, che chiamano mulsa. Ben che possa chi uuole, fare anco l'Apomele di questa che pioue. Che se io questa tale acqua approbassi, persuaderei che se ne facesse l'Apomele. Ma io non la lodo, e non potrebbe essere peggio, quando inacetisce, à quelle cose principalmente, delle quali hora parliamo. Anzi quello Apomele, che è con qualche diligenza fatto, suole anco mediocrementemente inacetare. L'auertimento, che bisogna hauere nel farlo, si è, che non sia molto uitioso il fauo del mele, e che ben si quoca in acqua di fontana, che sia pura, e dolce, perche espresso il mel dal fauo, bisogna tanto in acqua quocerlo, fin che non ui apparisca piu schiuma. Si puo dunque questa beuanda usare, e si debbono anco usare quelli uini, che leggermente inacetiscono. Appresso, uogliono esser i cibi di qualita, che fuori di ogni calore estenuino, à punto come è il cappari tolto duo, ò tre dì con l'osimele, ò con oglio. Che si ui è speranza, che si siano à bastanza assottigliati gli succhi crudi, gli daremo del uino, che in sostanza sia sottile, & in colore, simile à l'oro, ò bianco, perche il sottile, & aureo gioua à fare buono il succo, & alla conquottione, il biã=



CONSERVARE LIB. IIII. 100

co, e sottile muoue l'urina. Della prima maniera ne sono in Italia, come è il Falerno, e'l sorrentino, della seconda pure in Italia, ui è il Sabino, l' Albano, e l' Adriano. In Asia ui sono della prima maniera il Lesbio, e l' Aruifio, che'l chiamano hoggi Maluasìa, della seconda maniera ui è il Titacazeno, e l' Arsiino. Queste maniere di uini siano come per uno essemplio, perche & in Italia, & in Asia, & in altre contrade se ne ritrouano molte altre maniere, che sono à queste simili. E di tutte bisogna fare elettione con l'auertenza, e segni, che si sono detti, cioè della sustanza, e del colore, lasciando del tutto uia i uini crassi e neri, come quelli, che generano cattiuo succo, e tardi penetrano dentro. Che se noi uedremo, che con questi rimedij si sentirà meglio il paziente giouane, il faremo lauare, e delicatamente frecare, e come prima si uedra nella urina la hipostasi, (che sono quelle cose, che ui si ueggono giu di sotto ferme) gli accresceremo le fricationi, e'l ridurremo à poco à poco à gli essercitij soliti. Si uogliono anco in questo tempo usare di quegli unguenti, che euaporando purgano il corpo de' quali s'è già di sopra fatta mentione, e se ne fara anco appresso. Ma in simili affetti non persuaderei io mai il uomito, come ha già paruto ad alcuni e medici, e Gimnastici, ingannati (come io penso) da quello, che della cura di questi così fatti succhi lasciò e Philotimo, e Prassagora scritto, perche il uomito caccia ben questi succhi, quando si trouano soli, non già quando ui è anco insieme l'affetto della stanchezza, perciò che in questo caso non si dee

n iiij



## COME SI POSSA LA SANITA

dubitare, che penetri uiolentemente dentro qualche parte di quelli escrementi, che nella carne fermi si trouano: come se ne puo ben temere, quando aboundano amendue questi succhi, e i crudi nelle prime uene, e i mordaci nelle parte sode. In questo caso dunque è meglio, fare che ne i crudi si cauino à forza fuori, ne si mandino i mordaci dentro. E come si è di sopra detto, che ci guardino di nō trar fuori i succhi crudi, cosi dobbiamo auertire anco, che non si riuochino dentro i mordaci. I capi delle cose, che sono atte à cacciare fuori, sono l'esercitio, la fricatione, il bagno, i fomenti caldi, l'untione riscaldatiua, e de gli affetti dell'animo e l'iracondia, e (per dirlo in una) tutte le cose, cose, che irritano al moto per qualunque uia gli succhi, che si trouano profondamente nel corpo dell'animale immerfi. Le cose poi, che sono come cagiõe di spingere dentro nel corpo, sono quelle, che prohibiscono l'uscire fuori, come sono quelle, che al quoio s'accostano, e che sono fredde, e che astringono, e che attraheno i succhi dentro, ò eccitano, comunque si sia, dentro il lor moto, alla guisa che fa la mestitia, e l'horrore, che per qual si uoglia causa nasca (perche cosi l'horrore, come il rigore suole e da causa calda, e da causa fredda nascere) e come sono anco di piu quelle cose, che con l'udito, ò con a uista inducono ò stupore, ò horrore nell'animo. Or tutte queste cose si uogliono euitare quando si troua l'huomo stanco parimente, e con le uene piene di succhi erudi, perche ne quelli, che sono per le estremita si ritirano bene dentro, ne quelli che sono dentro, fuori. An-



zi quelli, che fuori sono, si uogliono euaporandoli ca-  
 uarli uia, poi che quelle cose, che con uiolenza questo ef-  
 fetto fanno, attraheno anco qualche parte di quello, che  
 dentro si troua. Quelli poi che sono dentro, si uogliono  
 attenuare, e conuocere. Che se noi col uomito, ò con la  
 purga di basso uorremo con uiolenza euacuarli, trarre-  
 mo à forza dentro parte di quelli, che fuori sono. Ne si  
 dee Philotimo biasmare, s'egli questo modo di euacuare  
 usò, quando senza altro affetto al mondo si troua solo  
 gran copia di humori crudi nelle prime uene, anzi dob-  
 biamo assuefarci piu tosto di mirare con piu auertenza  
 gli scritti de gli antichi. Quelli dunque, che abbondano  
 dentro di succo crudo, e si sentono di fuori stanchi, pi-  
 glieranno non tosto nel primo dì, ma ne gli altri seguen-  
 ti, bisso cotto in mulso, e s'asterranno dal uomito, du-  
 bitando, come s'è detto, che qualche parte dell'escremen-  
 to esterno, e superficiale, non si ritiri di nuouo dentro.  
 Prassagora, e Philotimo ragioneuolmente doppo questo  
 mulso lodano il uomito, perche la loro intentione, si è  
 di curare i succhi crudi fuori di ogni stanchezza. Ma  
 perche s'è assai di cio detto, è tempo di passare à l'altro  
 affetto, nel quale col sentirsi impiagato & ulceroso il  
 corpo, si troua anco di copia di humori crudi ripieno.  
 Queste cose auengono principalmente in que' negotij,  
 ne' quali il calore, ò il troppo essercitio tira à forza i  
 crudi succhi dalle uene alla carne, e questo in coloro auie-  
 ne, che non si trouano hauere altra indigestione contrat-  
 ta prima, perche se ui si trouasse, tutto il corpo à fatto



COME SI POSSA LA SANITA  
sarebbe da crudi humori occupato. Del qual affetto si di  
ra anco appresso la cura, pche essendo ogni cosa cōposta  
à quella ch'è semplice, posteriore, è ben (cōe io pēso) ispe  
dirci prima de l'altro restāte semplice affetto, e poi pas  
sare à i cōposti, bē che ne āco questo mi par che si possa  
chiamar del tutto semplice, ma si bene semplice cōe quello  
che tra le stanchezze da se stesse nate si troua, p̄cio che  
tolto l'affetto, che eccita su la stanchezza, ui aggiungia  
mo & applicamo poi gli altri. Ma perche nella commi  
stione hora s'aggiunge una semplice affettione, hora  
una composta, per questo habbiamo noi chiamata simpli  
ce questa della qual si ragiona, e nella quale, ne l'ulceroso  
affetto s'aggiunge un' altro affetto semplice, che è la co  
pia de gli humori crudi nelle parti sode dell'animale, e  
non nelle uene. Or come dunque s'è detto, che si douesse  
ro guardare da cose calde coloro, nelle cui uene, e nelle  
prime massimamente, si trouaua copia di crudi humori,  
dubitando, che questi cosi fatti humori non si attraheffe  
ro nel corpo dentro, cosi non bisogna hora nel propo  
sto caso nostro di cio temere. Gli si uogliono dunque da  
re cose, che ne mandino anco infino al quoio il calore lo  
ro, e si uogliono ampiamente frecare con oglio, che hab  
bia uirtu aperitiua, e la mattina principalmente, quando  
s'alzano di letto, perche questa fricatione e conquoce il  
crudo succo, e nudrica tutto il corpo dell'animale. Ap  
presso à queste cose, perche bene oprino, si uuol lunga ho  
ra lasciare il patiente riposare. E piu euidente effetto fa  
ranno, s'haura egli poco il di innanzi mangiato, ne ce



nando beua altro, che uino sottile, e di colore di oro. Ne si uole gia tosto farlo assiduamente e forte essercitare accio che imprudentemente non forziamo il corpo à nudrirsi di succo ancor crudo. Sera dunque piu utile frecarlo bẽ la mattina, e lasciatolo buona hora riposare, farlo passeggiare un poco, e ritornarlo di nuouo à frecare molto, e poi lauarlo in bagno un poco caldo. I suoi cibi hãno da essere di buono succo, e nõ glutinosi. Se ne e gia ragionato di sopra, quando à questo effetto lodiamo la ptisana, e i pesci sassatili, e gli ucelli di montagna. Sono anco atti & appropriati quelli cibi, che assottigliano, & estenuano, de' quali habbiamo noi scritto un libro, e non bisogna temere, che non gli accendiamo troppo il calore, anzi potremo audacemente dargli quella compositione, che chiamano Diacalaminthes, che à questo modo si fa. Togli Calamintha, pulegio, petrosinolo, seseli, di ogn'un di loro due oncie, semente di apio, e cime di Thimo, di amẽdue quattro oncie, e di piu oncie xvi di libistico, & xlviii. di pepe. Il pepe uole essere pesante, e graue, il seseli, di Marsegia, il petrosinolo, di Macedonio, e di questo l'Ascreotico, la calaminta e'l pulegio di candia, ò al manco di regioni erte, e secche. Il Thimo medesimamente di Cãdia. Delle herbe si uuol gittare uia tutto quel duro, e lignoso, che ui e, e si dee p farne la medicina, torne le frõdi, e di queste quelle principalmente, che sono sottilissime e uerdissime, e che sono p le cime, e plo piu tenero dell'herba. E di piu di questo, anco i fiori, cõ quelle minutissime e sottilissime festuchette, che sono



## COME SI POSSA LA SANITA

Tutte queste cose si uogliono ben pistare insieme, e passarle per una seta sottile, perche queste tali medicine si hanno à spargere e digerire per tutto il corpo, come al contrario le crasse si fermano, e restano nel uentre, come quelle, che non possono penetrare per le strette bocche delle uene. Per laqual cosa soglion anco fare moltocrasso quel Diospolitico, del quale ho fatta mentione di sopra, ogni uolta, che io cō lui cerco di purgar il uentre. Vn mio amico, che non sapea questa ragione, hauendolo fatto sottilissimo, e minutissimo, come polue di farina, non ne mosse punto il uentre, benché facesse molto urinare. Di che tutto merauiglioso uenne à comunicarlo meco, & à uolermene la uera causa intendere, perche esso pensaua e diceua, che fusse dalla distemperanza di quel corpo auenuto. Ma quando egli intese, che la causa propria era il modo di fare quella compositione, tutto lieto fece poi, come da me inteso hauea, e si trouò, che li riuscì meglio, che non hauea prima fatto. E di questo precetto bisogna nella compositione di tutte le medicine ben ricordarci. Alla medicina dunque, che hora proposta habbiamo si ricerca che sia ogni cosa sottile, perche facilmente penetrino in tutte le parti del corpo. Or alle cose già dette, & accorcie à questo modo, mischieremo mele ottimo, e ben dissumato. Et usaremo poi questa medicina doppo l'esserci la mattina freccati, & innanzi à l'essercitio & al bagno. Si puo anco questa compositione usare senza il mele, riponendola secca, & oprandola in uece di sale nelle uiuande. Si puo anco à guisa di aceto, porre nella ptisana,



ò in altra simile cosa in uece di pepe. Ne solamēte e questa medicina molto utile, quando si usa secca, à guisa di sale, ma quando ui è anco mescolato il mele, perche così anco si puo mischiare con qualche cibo, e gustarsi in modo, che piaccia à chi il mangia. Ma non si dee mai doppo mangiare prendere questa medicina, ne altra, che sia per fare uehemente distributione del nudrimento nel corpo perche allhora è piu utile, che si conuoca il cibo, che nō che si distribuiscia per le membra. Sera meglio dunque torre in questo tempo il Diatrionpipereon, simplice, la cui compositione s'è posta di sopra, che non cose, che habbiano per la conquottione, bisogno di aiuto straniero. Anzi si puo il pepe istesso spargere nel bere, & è molto appropriato à quel, di che parliamo. Che se ci accadesse perauentura qualche maggiore necessita, è buona anco quella compositione, che di succo di pomo cotogno si fa. La quale compositione con tutte le sue forze, e uirtu si toccherà appresso. Ma per le cose, de le quali trattiamo hora, la migliore medicina di quante io ne so, si è il Diacalaminthes, perche assottiglia le cose crasse, e lente purga euoporando, fa urinare, e prouoca i mestruai alle donne. Egli è anco giocondissimo al gusto, masimamente quando ui si pone molto mele, & allhora uuele essere molto piu cotto. Quelli, à chi spiacciono le cose dolci, e'l mele (perche si trouano anco di queste nature) potranno nel farsi questa compositione, poco mele porui. E sera anco per loro meglio, se piu si quoce, perche à questo modo è men dolce, e men guasta lo stomaco di quelli, che



## COME SI POSSA LA SANITA

abhorriscono il mele. Ma tutto questo sēza ch'io il dica, sapra ciascuo da se stesso, e pensare, e fare, pure che habbia questo uno intento, di fare la medicina piaceuolissima, e che serbi nondimeno l'utilita delle sue uirtu. Che gia non uoglio, col rispetto del dolce, dissoluere le forze che ella ha. Essendosi dunque i due, ò i tre primi giorni preparato à questo modo il patiente, non e male porlo ne gli essercitij soliti, hauendo però ben prima auertito e mirato la bonta del colore, e gli altri segni, che si sono detti innanzi, perche quando tutte queste cose si mostrano bene, si puo largamente à l'essercitio porre. Non essendo buoni i segni, si restera da l'essercitio prima che alla mediocrita si giunga. Egli si uole in quel di tenere, e con la uita, e con le medicine gia dette, il di seguente si uole indure di nuouo ad essercitarsi, con le medesime auertēze, e segni, in modo che quando uedremo il tutto apparere secōdo, che noi uogliamo, potra nella sua antica e solita maniera di uita ritornare, che prima che in questo accidente di stanchezza incorresse, uiueua. Perche gioua anco molto usare l'Acopo, che di abiete si fa, à quelli, che e nella carne, e per tutto il corpo si sono colmati di succhi, e che desiderano ò di di conquocerli, ò di digerirli euaporandoli, non sera fuori di proposito descriuere anco qui questa compositio-  
ne. E dunque bellissimo il seme dell'abiete circa l'orto del segno Arcturo, che è del mese di Settembre. Questo seme bisogna porsi in oglio à quel tempo dell'anno, che altrui piu piace, perche in cio non si à fare differenza



alcuna. Ma sera meglio pistarlo prima, che cosi s'incorporera piu presto l'oglio della qualita, e uirtu del seme. E ui stera à questo modo, almanco per quaranta giorni. Ma noi ue l'habbiamo spesse uolte fatto stare tre mesi, e quattro, e piu anco assai. Poi gittiamo uia il seme, e coliamo con un panno di lino quell'humido, che resta. La maniera dell'oglio uuole essere di quello, che ha faculta di aprire, e disciogliere, come è il Sabino in Italia. E porremo un modio Italiano di questo seme in xxv. libre pure Italiane di quell'oglio. Quando ui sera questo seme ben macerato, ritorna assai meno di quello, che prima era. Qui dunque in questo oglio s'hanno à porre quattro libre di cera, et un terzo di libra di resina di abiete, che è tanto à punto quanto xxxij. dramme. Altrettanto ui porremo di resina di pigna, che se non si trouassero queste cose, in uece loro ci seruiremo della Terebentina. Queste cose coceremo noi piu comodamente in un uase doppio, ò à fuoco lèto, quale è quello della braccia, la quale nō uuole pò essere molta. Questa medicina è molto appropriata ad ogni stanchezza ò da se stessa nata, ò per qualche altra uia contratta. Egli è anco utile medicina quella, che di fiori di chiuppi si fa ( il chiuppo è l'arbore, che chiamano i Latini popolo. ) In un modio Italiano di questi fiori porremo quindici, ò uenti libre di oglio Sabino. Che se non si potra di questa maniera hauere, tolga se ne qualche altro, che gli sia simile, e gia s'è detto di sopra, che ogni oglio sottile gli è simile, e che non habbia uirtu alcuna di ristignere. E sera



COME SI POSSA LA SANITA  
piu al proposito, se tritaremo alquanto questi fiori  
prima che li gittiamo ne l'oglio. Che se noi ogni di que-  
sta medicina moueremo, & allhora spetialmente quando  
pin ferue il sole, & il riporremo in stanza calda, e piu  
tosto, e maggiormente, e la qualita e la forza del chiup-  
po passera ne l'oglio. Doppo due, ò tre mesi dunque, e-  
spremeremo i fiori, e gittatili uia, ci restera l'oglio, che  
senza mordimento alcuno digerira euaporando, niente  
meno, che l'abietino gia detto di sopra. Anzi ui si puo  
anco aggiunger e altrettanta cera, e resina, quanta s'e  
detto poco auanti douersi porre in quel, che di abiete si  
fa. Se pur talhora quell'humido, che si ispreme, pareffe  
troppo crasso, bastera la quarta parte di cera aggiun-  
gerui. Io so, che ue ne ho anco aggiunta la sesta parte,  
doue mi pareua che fusse l'oglio troppo crasso fatto, e  
che chi douea usarlo si dilettaua di medicina liquidetta.  
Alcuni, che non possono hauere pazienza, che col tempo  
e gli fiori, e i semi da se stessi si disfacciano ne l'oglio,  
parte ue gli hanno cotti dentro, parte ui hanno anco ag-  
giunta dell'acqua, il che e stato per piu cautela, accio che  
non diuentassero torrici i fiori, ò i semi, e non uenisse  
à puzzare di arso l'oglio. E quelli, che ui sono stati piu  
auertiti, e piu accorti, gli hanno in uasi doppi cotti. Il  
che si fa, ponendo in un caldaio, doue sia acqua bullente,  
un uaso picciolo, nel quale porremo noi l'oglio. E que-  
sto soliamo noi farlo talhora, ma non gia à questo affet-  
to per quocerui i semi ò i fiori, perche non habbiamo  
bisogno di quocerli à questo modo, che noi li lasciamo  
senza



senza fuoco da se stesfi col tempo macerare, e disfare; ben ui opramo poi il caldaio in liquefare la cera, e le resine, quando uogliamo la medicina fare. Chi uorra dunque piu presto prepararli, bisogna à quel modo quocerli, che s'è detto, e per che non si brucino, buttarui del l'acqua, ò del uino. Ma al proposito, del qual si parla, è piu utile porui de l'acqua, il uino è migliore per le podagre, e per ogni morbo articolare. E ui basta mescolar ui tanto poco acqua, quanto col quocer si se ne habbia à gire tutta in fumo, che sera, quando l'oglio sia quattro uolte, ò cinque piu che non l'acqua. Queste medicine euaporano tutti quei succhi, che non sono troppo crassi ne l'eti, cosi ne la carne, come nel quoio. Vi è ancho di piu utile l'oglio di camomilla, e da per se solo, e con aggiungerui resina, e cera, che ancho qui sera bene poruene la quarta parte di cera, e la duodecima di resina. Che se nõ si potesse hauere niuno de gia detti ogli, non mancherà di potere facilmente, del Anetino prouedere, il quale euaporera medesimamente, ò da per se solo, ò insieme con la resina. E si uuole anco questo Anetino in uaso doppio quocere, e molto piu utile sera, se sera uerde l'Aneto, & essendo uerde, sera di state il tempo di usarlo, perche alhora si troua. L'oglio Sampsucino è una appropriata medicina anco nell'inuernata in contrada fredda, & in stagione medesimamente fredda. E ui aggiungeremo anco della resina, e della cera massimamente se noi desideriamo, che egli ci resti di lungo ad oprare la sua uirtu, nel corpo. Nel medesimo modo si puo quocere con ooglio il



## COME SI POSSA LA SANITA

rosmarino, che se non hauesimo cosi alle mani questa herba, la radice della bieta bianca, del cocomero saluatico, della althea, delle uite bianca euaporano efficacemente, lasciato che hauranno le loro qualita, e uirtu in oglio di questa proprieta. Quando hauremo à qualunque de gli gia detti modi preparato l'oglio, se noi ui porremo ò cera sola, ò cera e resina, ne faremo uno unguento non solo bellissimo, ma che si fermerà anco assai bene doue il porremo. E bastera porui, eome s'è gia detto, la quarta parte di cera, e la duodecima di resina. Che se noi ui porremo due resine, e di abiete, e di pigna, (che chiamano strobilina) ò pure anco la terza, cioè la terbentina, ò se queste mancassero, la liquida resina della picea, faremo anco à questo modo una medicina, che ha forza di euaporare. Che se tutte queste mancassero, ui potremo mescolare di quella resina, che ne' uasi di creta si porta, prima che la purghino, e mōdino, ò di quella, che chiamano fritta, che è quando è purgata, e fatta monda. Ben so io, che queste non hanno tanta forza, quanto le prime, pure in questo seruiranno in un bisogno. L'altro affetto di stanchezza si era, quando di piu di sentirsi ulceroso il corpo per tutto di copia di crudi succhi abondaua. Hauendo dunque à dire di lui, non è difficile cosa trouarui la medicina, se alle cose, che si son dette, si mira, percio che se quando il succo crudo nelle prime uene abonda, si uuole (come s'è detto) disfare, e conuocere, hauendo sempre auertenza, che non si trasferisca nelle parti interne del corpo, e se quando egli nelle uene estreme, e nel interno



del corpo si truoua, si uuele parimente e conuocare, e per euaporatione dissoluere, quando amendue queste cose auengono, si uogliono amendue le gia dette cure meschiare. E se ugualmente amendue i gia detti affetti affliggono, si dee un uguale rispetto ad amendue hauere nella cura. Che se l'un piu che l'altro aggraua, e molesta, si dee à questo tutta la cura uolgere, non lasciando ne però à fatto l'altro, che non è cosi potente. E mischieremo la cura di amendue à questo modo (che gia non è fuori di proposito parlare anco qui con l'essempio.)

Habbiamo detto, che si debba il simplice Diatrionpiperon usare da quelli, che hanno gran copia di succo crudo nelle prime uene spetialmente. Che se non solamente in queste, ma in tutte le altre uene anco, e di piu nella carne stessa questo succo si troua, nel principio della cura usaremo il Diatrionpipereon, ma che habbia tanto di petrosinolo misto seco, quanto hauea gia di aniso, di Thimo, e di zenziuero. Doppo il primo giorno poi, e molto piu doppo il secondo, ui mischieremo anco un poco di Diacalaminthes. Poi le mischieremo ugualmente tanto de l'un, quanto de l'altro, et in processo di tempo ui agiungeremo piu della Diacalamintha. E finalmente à l'ultimo di questa sola gli daremo. A questa guisa ci porteremo in tutto il resto del uiuere, quando sono pari gli affetti, mescolando insieme le ragioni, e le uie di curargli, in modo però che tra gli principij attendiamo piu alla cura di quelli humori, che nelle prime uene si contengono, e nel fine, alla cura di quelli, che sono nella car-



## COME SI POSSA LA SANITA

ne, e nel tempo, che ui ua in mezzo, attendiamo ugualmente alla cura di questi e di quelli. Tutte queste cose sono state gia da me tocche, e credo che sia chiaro à qualguisa bisogni emendar si, quãdo ne' succhi si erra, prima che si troui da morbi occupato il corpo, perche dalle cose, che dette habbiamo dell'affetto della stanchezza ulceroso, quando si troua col uitioso succo aggiunto, si puo discorrere, e considerare di qual si uoglia altro affetto, quando egli è solo. Della prima maniera di stanchezza, quando tutte le parti del corpo si sentono à un certo modo punte, e delle altre abondanze del uitioso succo, che si trouano ò sole, ò con la stanchezza nel corpo, se ne è gia detto à compimento. Parliamo hora dunque di quella stanchezza, che noi detto habbiamo, che con certo attesamento delle parti del corpo nasce, la quale quando senza essercitio uiene( come alcuni dotti Medici detto hanno, & Erasistrato principalmente) accenna qualche abondanza, che attesa le parti sode dell'animale. Che se grã copia l'aggraua, s'è gia detto di sopra( come io penso) essere ottimo, ò toccare le uena, ò aprire col ferro la punta dell'osso del tallone. Ma ritogliamo quel ragionamento, quando non p altro, p cagione di Erasistrato, che ne in questo ne in altro affetto usò mai di cauare sangue. In quella bona e sana cõplessione, della quale si parla, questa soprabondanza di sangue, si puo anco, come s'è detto, p altra uia euacuare, e guarire. Nelle complessioni uitiose poi, che hanno qualche escremento ò nel cerebro, ò ne gli istromenti dello spirito, si incorre in gran



pericolo, se nō li si caua sangue, e si cerca di euacuarlo p  
 altra uia, cōe ne' seguēti libri si dira parlādo si delle ui-  
 tiōse complessioni, bē che ne habbiamo già ragionato in  
 quel libro, che scritto cōtra Erasistrato habbiamo del ca-  
 uar del sangue, onde tātō meno ci bisognerà qui esser lū-  
 ghi à douerne dire molto. Ma passiamo alla terza manie-  
 ra di stāchezza, quādo da se nasce, che s'è di sopra detto  
 che ella rappresenta una certa somigliāza di infiāmatio-  
 ne, si p la grādezza del dolor, che causa, cōe pche cō cui  
 dēte calore inalza e fa molto grādi anco i muscoli. Que-  
 sta stanchezza non solo duo, ò tre dì, ma ne anco alquan-  
 te poche hore si mantiene in un modo istesso, come Era-  
 sistrato uoleua, che molto durasse d'un tenore, perche  
 ella tosto accende una gagliardissima febre, se non ui si  
 rimedia prima con cauargli del sangue. Anzi in questa  
 stanchezza il sangue e caldissimo, e quasi tutti quelli che  
 in questo affetto si trouano, hanno bisogno, che glie ne  
 si caui molto. Molti di loro, ancor che gli si caui sangue  
 si trouano pure con febre. Onde non bisogna ne menarla  
 in lungo, ne cauargliene poco, e se non ui è cosa, che cel-  
 uieti, gliene dobbiamo tanto cauare, fin che se ne sentino  
 uenire meno, e ne tramortiscano. Egli sera ottimo à ca-  
 uargliene, s'è possibile, in un dì stesso due uolte: e la pri-  
 ma non tanto, che eglino ne uengano meno, nella seconda  
 non si dee di cio temere, che se alla prima si risolueſſero  
 in modo, che ne tramortisſero, non potrebbero sostenere  
 la seconda, che se questo suenimēto nella secōda auenisse,  
 si si rimediarebbe facilmete. Quelli adūq; che trouādoſi



## COME SI POSSA LA SANITA

in questo affetto, senza lor cauar si sangue la scampano, rendanone gratie alla fortuna. Ma essi non la scamperā no, se non si alleggeriscono per qualche altra uia prima il corpo, ò con calarli giu dalle gambe sangue, ò con spargere un copioso sudore. Egli bisogna dunque nel cauare del sangue, considerare molto bene, se l'attesamento, e'l dolcre si troui nel petto, nella schiena, e ne' lumbi, ò pure nel capo, piu tosto e nel collo, perche in questo secondo caso gli toccheremo la uena della spalla ò esteriore che uogliamo dire, maßimamente s'essi si sentono ripieno il capo, e caldo. In quel primo caso faremo la uena interiore del braccio toccargli. Che se per tutto il corpo si sente la stanchezza ugualmente, faremo pungerli la uena di mezzo. E se doppo l'hauerli cauato sangue, cominciaranno ad hauere la febre, bisogna, che trouino il Medico, che li curi, perche il male esce da i termini dell'arte che è di conseruare la sanita. Che se per allhora non sentiranno febre, il primo dì doppo che gli sera stato cauato il sangue, gli daremo solamente ò quel lento liquore di ptisana, ò una menestra liquida di alica. Il secondo dì, il faremo anco lauare con copioso oglio, ma nel darli il cibo, ci porteremo moderatissimamente, dandoli qualche poco di lattuca, se gli ha gusto, ò (se si troua) qualche poco di cocozza, e di ptisana. L'alica non è mica trista, ò che la assaporiamo con aceto, alla guisa, che si fa della ptisana, ò pure senza aceto. Che se si troua della cocozza, è anco buona. Si puo usare anco la malua, la bieta, il lampazo, e l'atriplice. Che se il patiente uolessse anco della



carne gustare, gli si puo dare del pescie di pietra, ò pure Scalmi, ò Merluzzi, che chiamano, in brodo bianco allef si. Chiamo brodo bianco, doue non si pongono troppo condimenti, e sapori, ma ui basta solo del aneto, del sale, dell'oglio, & un poco di porro con acqua. Nel secondo di giouera anco, che egli si astenga dal uino, nel terzo di, s'egli bee uolontieri acqua, nel faremo anco astenere, che se l'acqua non troppo li piace, li daremo dell' Apomele, perche legghiermente refrigera, di che hanno bisogno le stächezze, che cō infiamatione uengono. E nō ha uēdo dell' Apomele, gli daremo del uino biāco, e sottile, e cosi gli daremo anco delle altre cose à questa guisa, che siano di buono succo, e non riscaldino. E si uuele piu di altra cosa auertire, che nel nudrirlo non habbiamo troppo fretta e non ui usiamo il troppo, perche si dee cio à poco à poco fare, perche quelli, che uogliono doppo questa exinanitione ritornare tosto alla prima uita, si colmano facilmente il corpo di crudi succhi, i quali prima che siano nel uentricello, e nelle uene ben cotti, sono da tutte le parti del corpo rapiti à se. Questa stanchezza à questo modo acconcissimamente si cura. Ma perche cagione quelli, che seco la hanno, è bene (come ho detto) che reiterino il cauari del sangue, e perche non si debbano molto, e à un tratto ristorare col nudrimento, basterebbe certa renderne la causa de' Medici, che medicano per prattica, cioè che à questa guisa ne sentono maggior giouamento, e se ne trouano piu di lungo sani, ma per sodisfare, ne renderemo la cagione piu intrinseca, e pro



COME SI POSSA LA SANITA  
pria. Or dunque per che in questa stanchezza, che quasi  
infiamma, si cumula in tutto il corpo gran copia di san  
gue caldo, & il pungere la uena ne caua i succhi, che ui  
si trouano, dico che è utile doppo la prima toccata di  
uena, tramettere tãto spatio di tempo, che qualche parte  
de gli humori, che sono nel resto del corpo, si trasferisca  
à le uene. E perche non è bene, ne al proposito, che que  
sti cosi fatti humori ui restino, come quelli, che sono mez  
zo corrotti, ma si dee piu tosto il piu che si puo di loro,  
cacciarli uia, per questo nel secondo giorno anco faremo  
di nuouo toccargli la uena. Alle uolte anco nel terzo,  
quando ci parra che gioui estirparli, e trasferirli da un  
luogo ad un' altro. S'è gia di questa distintione piu à  
lungo parlato la doue scritto habbiamo del cauare del  
sangue, che percio non bisogna hora replicarlo, perche  
appertiene piu à l'arte del medicare, che à questa della  
quale si tratta, e perche ne ragioneremo per auentura  
piu à lungo in questa istessa opera. Imporremo duncq; à  
questo libro fine, mostro che hauremo pche non si debba  
tosto un che si caua sangue, refocillare e cõ fretta nudri  
re. Qui ci seruira à questo proposito una cosa, che s'è  
gia mostra e detta nel libro, che scritto habbiamo delle  
potentie naturali, cioè che tutte le cose, che p propria na  
tura si dispensano, hãno in se una certa uirtu di potere  
à se attrahere succhi à se simili, da quali sono nudrite.  
S'è anco mostro, che quãdo sono dal proprio e cõmodo  
nudrimẽto abãdonate, sono trauagliate, e spẽte, et attra  
beno à se e rapiscono di quello, che non è ne buono ne



bello, è di questa sorte è quello, che non è anchora nel uentricello, e nelle uene conquotto. Seguita dunque di necessita, che colui, che in questo tempo, del quale si ragiona, si carica molto di cibi, attraha e rapisca à se in tutto il corpo molto succo crudo. Il che per molte cagioni auiene prima perche quanto è piu il nudrimento, tanto peggio e nel uentricello e nelle uene si conquoce, appresso perche essendo molto, molto nel resto del corpo se ne trasferisce, finalmente, perche piu presto del conueniente ui si trasferisce, perche il uentricello permette alle uene, e le uene alle altre parti tutte del corpo, di potere à se attrahere, e rapire quello, che non è ancora digesto, e conquotto. Il che non auerrebbe, ne lo si attraherebbono queste parti, se fusse poco, quello che loro si desse, perche s'è già mostro, che elle si tolgono prima dal nudrimento, che loro si assegna, la parte loro, e poi trasferiscono, e sono à le altre parti, cortesi del resto. L'ultima dunque e principal causa di nocimento à quegli che in questo affetto si trouano, si è che hauendo le parti di tutto il corpo attratto à se molto e mezzo cotto nudrimento, se ne cumulano per cio di non poca copia di escrementi, non potendolo tutto cōquocere, alla guisa che farebbono, se egli fusse bono, ne potèdo fare, che egli diuerti una cosa stessa col corpo, e gli si assomigli, anzi non potèdone, dopò questo uitioso e molto escremento, bene tutte le loro operationi essequir, perche di necessita auien loro quello, che al uentre che si troua pieno di una gran copia di mal preparato cibo. Chiamo mal preparate tutte queste cose, che douendo es-



COME SI POSSA LA SANITA  
non hanno ancora in cio conseguito il loro debito fine.  
O che dunque non sia bene il pane cotto, ò che non sia la  
carne, ò il legume debitamente alleſſo, non è poſſibile che  
il uentre poſſa poi bene tutte queſte coſe conquocere. A  
queſta guiſa le coſe che ſi trouano poco diſfatte nel uen-  
tre, male potranno conquocerſi nella ſeconda diſteſio-  
ne, che ſi fa nelle uene. Anzi il medefimo riſpetto, che ſi  
ha delle coſe male conquotte nelle uene alla diſteſione  
che ſi fa nella carne, ſi hauerà anco del cibo che ſi mangia  
(come s'è detto) alla conquottione che ſe ne fa nel uentri-  
cello, e delle coſe qui mal concotte alla diſteſione, che nel  
la uene ſi fa. Il uentricello dunque non bene conquocerà  
il nudrimento, che gli uenga iſtrinſecamente mal prepa-  
rato, nelle uene quello, che dal uentricello toglieranno,  
còme ne anco la carne quello, che non ſi trouerà ben nel-  
le uene macerato e diſeſto. Il perche di neceſſità ne ſe-  
gue, che ſi habbia à colmare il corpo copioſamente di e-  
ſcrementi. E coſi s'è di cio reſa la cagione nel piu breue  
modo che è ſtato poſſibile. Che ſe alcuno uorra piu di-  
ſtinta, e particolarmente di tutte queſte coſe hauere ſciē-  
za, legga il noſtro libro delle uirtu naturali, doue s'è  
chiaramente prima moſtro, come il uentricello toglie  
per ſua propria utilità il nudrimento, ſi per goderne,  
come per ſupplirne à quello, che li manca, onde per cio lo  
ſi abbraccia e ſtrigne d'ogni intorno, & il ſi ritiene tut-  
to, fin che ſe ne ſente ſatio. Appreſſo, còe queſto iſteſſo uē-  
tricello nō deſiderando di eſſere piu nudrito, apre la piu  
baſſa parte di ſe (che chiamano la porta) e quanto cibo



gli auanza ispreme, e caccia giu, come un peso straniero  
 e che l'offenda piu tosto anzi che punto il gioui. E come  
 poi nel passare che fa questo alimento per gli intestini, e  
 per gli sottili specialmente, le uene, che qui sono, rapi=  
 scono & attraheno à se di questo nudrimento, che per  
 la dimora, che ha nel uentricello fatta, si troua molto al=  
 terato, & atto à conuertirsi in un'altra natura. E come  
 poi anco in queste uene stesse, uiene questo nudrimento  
 da una in un'altra trasferito, alla guisa che dal uentri=  
 cello nelle uene si trasfundeua. Onde poi, trouandosi ot=  
 timamente digesto, e per tutte le parti del corpo sparso  
 & attratto. Doue fatta, che ha la terza conquottione,  
 diuenta al corpo che egli nudrisce, simile. Chi tutte que  
 ste cose raccorra da i gia detti libri, non haura piu biso  
 gno di cercare la cagione, perche molti, hauendo patito  
 inanitione, se non si ristorano à poco à poco si cumula  
 no di gran copia di escrementi per tutto il corpo, e ne  
 uengono percio in non leggieri, ne picciole infermita.



# DI GALENO.

## COME SI POSSA LA SANITA CONSERVARE LIB. V.



EL principio di questo quinto libro, uoglio prima che io faccia altro, cōsolare coloro, à quali p. auentura pare graue questo nostro lungo ragionamento, il che non auiene p. colpa nostra, ma p. che così la proposta materia richiede, p. che s'è possibile, che un possa un lungo discorso cō brieve fermoe recare à fine, senza lasciarne à dietro cosa necessaria alcuna, cōfessero l'error mio, e diro di essere stato senza necessita fastidioso e lungo, che se non si puo una materia e chiaramente, e con breuita ispedire, non uolia alcuno riprendere noi, ma quelli più tosto, che delle cose necessarie gran parte tacciono. Or delle piu necessarie, e quasi un fundamēto di tutta la arte di cōseruare la sanita, nō è egli l'essere così copioso il numero delle nature de gli huomini, cōe tutti e i Medici, e i Gimnastici chiaramente confessano. ? E pure molti hanno in modo del cōseruare della sanita scritto, come se d'un solo huomo trattato hauessero, senza ne anco mostrare altrimente la natura di colui, à chi essi gio-



uato haueuano, E non dimeno doueuano non un solo, ma molti mostrare, i quali in continoue infirmita intricali, haueffero essi molti anni appresso con l'aiuto loro nella sanita conseruati. Ma noi habbiamo cio con gli effetti istessi mostrò, e ci siamo allhora finalmete posti à scriuere di questa materia, quando habbiamo ueduto molti, che essendo del continuo infermi, per che sono stati à i precetti della sanita obediendi, si sono di lungo conseruati sanissimi, per cio che ad alcuni habbiamo noi del tutto ogni essercitio uietato, facendoli di quelli essercitij soli restare contenti, che sogliano andare accompagnati con le attioni della uita. Ad alcuni altri habbiamo qualche cosa tolto uia de gli molti essercitij loro. E per dirlo in una, ad alcuni habbiamo fatto mutare la qualita solamente de l'essercitarfi, ò l'ordine, ò l tempo, ad altri tutta la maniera che prima nello essercitarfi, teneuano. Il medesimo de bagni, ò uietando gliele del tutto, ò facendoli piu spesso, che prima, usare, ò pure piu di rado, ò solamente innanzi mangiare, ò doppo mangiare anco, ò usarli piu caldi che prima, ò piu tepidi, ò piu freddi. Et à questo modo gli habbiamo per molti anni fuori di ogni infirmita mantenuti. E gia non haurei io potuto cosa alcuna di queste fare, se non haueffi bene conosciuto le differentie naturali de' corpi, et il debito e salubre modo di uiuere di ciascuno. Alcuni di quelli, che hanno, ò scritto, ò senza scriuere, dato precetti di conseruare la sanita, non anno del continuo potuto ne ancho se stessi dalle infinita preseruare, onde tra le altre cose è stato



## COME SI POSSA LA SANITA

loro rimprouerato quel uerso antico, E tutte piē di piaghe, e cura altrui. Alcuni imputano questo loro infermarfi à i negotij, ne' quali intricati si truouano, altri confessano, che per loro intemperantia auenga, la quale difensione, al giudicio mio, è piu uituperosa, che non il fallo istesso, che loro s'appone. Quelli, che à i negotij l'attribuiscono se solamente hanno un giorno la febre, et è stato di cio cagione il caldo, il freddo, la stanchezza, et altre simili cose, sono degni di iscusar. Se qual si uogli altra maniera di febre hauranno, non si possono iscusare. che gia ne anco io ho potuto à le uolte fuggire del tutto la febre, che qualche uolta l'ho per stanchezza hauuta, senza altrimenti in molti anni altra infermita sentire. Anzi essendo alle uolte in alcune parti del corpo percosso, (di che altri contrabandone inflammatione, ò pure tumore, ne hanno ancho la febre hauuta) io non ne ho percio ne inflammatione, ne tumore, ne febre sentito. Le quali utilita non ho io gia da altronde conseguito, che da l'arte di conseruare la sanita, E pure non ho io dal mio nascimento hauuto in sorte una ottima, e per fetta cōplessione, ne una uita pienamente libera, percio che mi è stato forza esser à gli officij della mia arte soggetto, et à seruire in molte cose à gli amici, à i parenti, à i cittadini miei, e di mandarne la maggior parte della notte senza dormire alle uolte per cagiō degli infermi stessi, e sempre per cagion de gli studij soauì e dolci, e pure per molti anni non mi ho sentito il corpo leso di infermita alcuna, fuori che (come detto ho) della febre



À le uolte, di un giorno solo, la quale non dimeno radif-  
 sime uolte, e solamente per istanchezza ho sentita ben-  
 che nella fanciullezza, e nella adolescentia fuſi molto da  
 non poche, ne leggiere infirmita trauagliato, Ma hauẽ  
 doui io doppo il uentesimo ottauo anno persuaso, che  
 ui fusſe una certa uia per conserurci in sanita, postomi  
 per lei senza punto uſcirne, non ne ho poi in tutta la  
 uita mia ſentito mai pure un minimo morbo, se non for-  
 se la gia detta rara febre di un giorno solo. Che s'alcu-  
 no uiueſſe una uita libera, come s'è gia ragionato di so-  
 pra, e se ne ragionera appresso poi chiaro, potrebbe an-  
 co del tutto questa febreſſa fuggire, per ch'io ho ardire  
 di affermar, che ne anco timore alcuno ſi ſentira mainel  
 corpo colui, che finalmente ſi ſera, p mātenerſi ſano, pro-  
 uiſto, pure che il ſuo, corpo ſi truoui fuori di amēdue le  
 maniere de gli eſcrementi gia detti, cio è di quello, che  
 in qualita, e di quello, che in quantita conſiſte. E queſto  
 baſti per coloro, che fanno hora profeſſione di conſer-  
 uare la ſanita, ò che ne ſcriuano, ò che ne diano à bocca  
 precetti. A' quelli altri poi che non hanno potuto ne ſe-  
 ſteſſi, ne gli altri che obedito gli hanno, mantenere di  
 lungo in ſanita, non biſogna ne ancho ( come à me pa-  
 re ) contradirli. Mi merauiglio ſi bene, s'alcuno di lo-  
 ro ſi è offerſo di ſtrignere in un libro ſolo tutta la arte  
 di conſeruare la ſanita maſſimamente à uolere cō ragio-  
 ne ( come noi fatto habbiamo ) ogni coſa perfettamē-  
 te affirmare, e non toccare i capi ſolo de l'arte, come ſuo-  
 le Hippocrate fare. E queſto baſti in hauere reſa la cau-



## COME SI POSSA LA SANITA

sa de' nostri lunghi ragionamenti, che già chiunque ne le cose honeste e degne è studioso, e diligente, non dee tanto della lunghezza di questa arte stomacarsi, quanto dilettersi forte della grandezza delle cose, che ella promette, e con tutto il cuore abbracciarla, perciò che chi non dira, che siano effetti grandi e merauigliosi quelli di quella arte, che ad un, che habbia dal suo nascimento hauuto un debole e mal complessionato corpo, possa ad una lunga uecchiezza cōdurlo senza farli mai ne infermita, ne dolore alcuno sentire. Io ho conosciuti e ueduti alcuni, che hauendo naturalmente un sano e forte corpo, sono stati trauagliati ne la lor uita da molte infermita e finalmente, nella uecchiezza al manco, da incurabili morbi oppressi. E pure, per quanto la loro naturale cōplexione prometteua, poteuano cō tutti i loro sentimēti intieri, e senza lesione alcuna del corpo à l'ultima uecchiezza giungere. Quanto sera dunq; laido, che un che sia d'una ottima complessione, si lasci per la podagra che egli habbia, portare su da molti suoi, ò che per lo dolore della pietra, ò pure che sia la uesica ulcerata per cagione de' cibi di cattiuo succo, si uegga à poco à poco con gran cruciati e pene uenire meno. Quanto è brutto anco non potendosi delle mani seruire per la chira=gra, che ui habbia, hauere delle altrui bisogno, che gli pongano il cibo in bocca, ò che doppo che egli è gito del corpo, gli lauino, e nettino la uia de gli escrementi di sotto? . Che certo chi non ha del tutto molle il petto e femineo, uorra piu tosto sei cento mila uolte morire, che



che in tal uita uiuere. Che se alcuno è così sfaciato e delicato insieme, che non faccia conto di questa dishonesta e sente il dì e la notte di questo suo uitio, affanno e dolore, à punto come quelli che sono da gli manigoldi tormentati, certo che non gli si uole del tutto uolgere le spalle, benchè bisogna, che essi tutte queste cose ò ad intemperantia, ò ad ignoranza attribuiscono, ma non è questo il luogo di douere la intemperantia emendare. Quanto à la ignoranza delle cose, che à fare si hanno, ui rimedieremo, come io spero, in questa opera, disponendo le proprie ragioni di conseruare la sanita secondo la complessione di ciascun corpo. Dourei io dunque incominciare da l'ottima complessione, nella quale si dee solo mirare di conseruarla nello stato suo, quello che fin qua s'è fatto, discorrendo per le prime età, e lasciàdo à dire di quella solo, che ua sempre come à cadere, e la cui ultima parte si chiama propriamente uechiezza, delle cui parti si parlerà appresso. Ora replicate le cose principali già dette, passeremo poi à ragionare delle uitiose complessioni di corpi, e come si possa la sanita di ciascuna di loro conseruare. Vn ottimo e perfetto corpo dunque per conseruarsi, ricerca tutte queste cose, che si diranno, nella qualita, quantita, e faculta, ò uirtu, che uogliamo dire. Ne gli essercitij, desidera quelli, che sono moderati, e mediocri, & ugualmente per tutte le parti del corpo oprati, fuggendo da ogni parte il troppo, e peccandosi perauentura in alcuna delle cose già dette, ui si uole tosto rimediare, & emendare l'errore. Nel



## COME SI POSSA LA SANITA

mangiare, e nel bere medesimamente tanto nella quantita, come nella qualita, e nella uirtu, si uuole hauere per uersaglio la mediocrita, in modo che non si mangi ò beui ne piu ne meno di quello, che conuotito e digesto pel corpo, habbia à ben nudricarlo, e se bisogna ad alcun che cresca, qualche cosa mediocre aggiungerui, non habbia però questo à lasciarui cosa, che ui sia ne souerchia, ne manca. Questa istessa mediocrita si ha da seruare nel dormire, nel uegliare, ne' bagni, nelle attioni dell'animo, & altre simili cose. Et errandosi in cosa alcuna, si uuol tosto quello errore correggere. La quale correttione nel generale, & in commune non è altro, che un seruirsi del souerchio contrario. Onde se il giorno innanzi s'è qualche poco fatigato souerchio, si uuole un pochetto della misura de gli essercitij soliti mancare, se si è meno del debito essercitato, si uuole un poco l'essercitio accrescere. A questa guisa se il moto è stato un poco uiolento, si uuole rallentare alquanto, s'è stato lento, si uuol accrescere e concitarlo. Così anco, se il moto è stato forte robusto, si uuole con piu piaceuole, e soaue seguire, che s'egli è stato soaue e leggiero, opri si col gagliardo. Et à questo modo in uece del moto languido, che è preceduto, usaremo il uehemente, il suo contrario, e per dirlo in una, ogni eccesso si uuole col contrario eccesso emendare, per hauere à conseruare un corpo in sanita. E perche in queste correttioni non si erri, bisogna prima finamente sapere gli affetti del corpo, appresso, ricordarsi ben di tutto quello, che è passato il giorno auanti, perche gli



affetti ci mostreranno che errore sia quello, nel quale sia uenuto il corpo. Il ricordarci poi delle cose del giorno innanzi, ci mostra quanto si debba l'huomo dalle cose consuete ritrare. Negli affetti si uedranno questi eccessi, cioè che ne apparirà il corpo ò piu magro, ò piu grasso, ò piu duro, ò piu molle, ò piu secco, ò piu humido, ò piu raro, ò piu denso di quello che prima essere soleua, e questo ancho di piu, che non si manterra à punto quella prima gratia del suo naturale colore. Il ricordarci poi delle cose passate ci accorgerà dell'errore quale egli sia, e come si debba la correctione farne, conferendo col passato il presente stato, perciò che ueggendo fatto magro un corpo, bisognerà considerare, e recarci ancho à mente, se egli si sia piu del conuenue effercitandosi stanco, ò se habbia molto concitato moto usato, ò se sia anchora nel frecarsi, e nel lauarsi uscito da i termini della mediocrità. Poi considereremo, se egli si sia molto studiando, e contemplando trauagliato, ò se habbia ueghiato souerchio, ò se piu del debito, habbia hauuto lubrico il uentre, e gito del corpo. Bisogna ancho uedere, se è stata souerchio calda la casa, doue egli conuersato ha, se habbia anchora assai parcamente mangiato; e beuuto, ò molto nelle lotte ueneree effercitatosi. Se il corpo ci parra fatto grasso, uedremo anchora, se la fricatione, che è già preceduta è stata molletta, ò se poco lo effercitio, ò tardo, ò se il sonno è stato lungo, ò se il uentre ristretto, ò se sono stati in buona



## COME SI POSSA LA SANITA

copia i cibi ottimamente conquotti. Se il corpo ne si mostrera piu duro, che prima, consideraremo primieramente le fricationi passate, poi gli essercitij robusti, e se siano robusti stati, e con aduersario gagliardo, e duro. Appresso, se questo essercitio si è fatto in poluere, il quale sia stato e duro e freddo, e se senza recuratoria. Poi discorreremo de' bagni, e uedremo se sono stati freddi, ò troppo caldi, e di piu, se la casa, oue egli ò dormendo, ò uogliando sia uisso, sia stata fredda. Vedremo ancora se siano stati i cibi secchi, e il bere scarso. Che se uedremo hoggi piu molle il corpo di quello che fu hieri, ci recaremo prima à mēte le fricationi, cioè s' elle siano state molli, e con unto, e con tepidetti bagni. Poi si ha à uedere se gli essercitij sono stati tardi, e pochi, e con aduersario troppo molle, e delicato. Appresso, se il bere è stato copioso, e se il mangiare è stato molto, ò naturalmēte humidetto. Finalmente s' egli habbia molto dormito. A l' affetto molle del corpo è l' humido molto uicino, in questo solo differente, che il molle è qualita propria de i corpi istessi, l' humido è qualita de gli humori, che nel corpo si contengono. E si discernono l' uno da l' altro col tatto, perche l' affetto humido è con madida humidita del quoio, il molle è senza questo, ben che in effetto il corpo molle sia anche nelle sue parti humido. Ma per piu chiarezza chiamasi l' uno molle, l' altro humido. Il souerchio secco affetto del corpo fa tosto la complessione dell' huomo dura. Non è però così necessariamente l' humido affetto con la mollezza congiunto, perche puo bene essere indurata la



carne, e puo nondimeno uscire dal corpo sudore, & humidita. Ora nel corpo fatto humido si puo suspicare della debolezza delle forze, che non sia auenuta ò per usare fuori di tempo il coito, ò per qualche altra simile causa, come è il rarefarsi il corpo per souerchia molle frictione, ò per usare troppo il bagno, ò per essere stato piu del conueniente caldo l'aere della casa, doue egli ha conuersato, e uisso. Si uuole anco uedere, che non sia stato troppo copioso il bere, ò il sonno maggior, che non la natura ricerchi. Si dee anco considerare, se l'aere, che ci circonda, non à poco à poco, ma tutto insieme si sia in caldo, ò in humido trāmutato. Il medesimo s'ha à fare ne i cibi. Nella tenerezza, ò mollezza del corpo (che già l'uno e l'altro si dice) quando senza humidita il uedremo, terremo, che sia ben conquotto il nudrimento, e ben nudrito il corpo, ma che sia stato un poco parco l'essercitio. Al contrario nella durezza, terremo che egli sia stato ò duramente frecato, ò souerchio essercitato, e con duro aduersario, e su la polue. L'habito e dispositiõe secca del corpo poi accenna hauere patito di bere, ò di mangiare, accēna hauere ueghiato hauer, hauuto qualche caldo e sollecito pensiero nella uita, ò di essere stato molto frecato, ò essercitato si souerchio. Hauendo dunq; à tutte queste cose l'occhio, potremo ogni dì del cōtinuo correggere l'errore, che ui uediamo, prima che egli cresca tanto, che sia poi difficile à curarsi. E' sempre ci recaremo questo principalmente in core, che ogni eccesso si uuole col suo contrario eccesso emendare, e correggere



## COME SI POSSA LA SANITA

perche questa cura è di tutte quelle cose, che fuori di natura ci auenggono. Onde se con questo precetto accoppiaremo la notitia de' corpi, de' quali siamo per hauere cura, & insieme le uirtu di ciascuno rimedio, ci trouaremo hauere gia compiutamente l'arte, che di conseruare il corpo humano ha cura, e col cui aiuto non solamente conseruaremo à sani la loro sanita, ma riporremo anco nel primo loro stato gli infermi. Egli si è gia detto di qual maniera si sia un corpo ottimo. Quel corpo, che dalla perfettione di questo ottimo si scosta, per una delle tre cause auiene, ò perche tosto fu di complessione uitiosa nel uentre di sua madre, ò perche poi per qualche uia scorse in qualche affetto non naturale, ò pure per cagione della eta. E tutte queste maniere si hanno col contrario eccesso à correggere e curare, percio che la uecchiezza (per parlare di questa prima) è fredda e secca, come s'è ne' libri de' temperamenti mostro. Ella si ha dunque à correggere, e curare con cose che riscaldino, & humettino, come è il bagno di acqua dolce, e calda, come è il bere del uino, e come sono tutti que' cibi, che possono naturalmente humettare, e riscaldare. Ma parliamo dell'essercitio, della fricatione, e di ogni altro moto (perche da questi è meglio ad incominciare. Onde bē disse Hipp. che la fatica dee precedere il cibo.) Egli disse bene in parte Homero, lauato mangi, e chiuda gli occhi al sonno, perche conuen-gono bene queste cose al uecchio, ma nō bastano elle gia, percio che i corpi de' uecchi, non altramente, che quelli



de i giouani, ricercano di muouersi che non si estingua  
 altrimenti in loro l'innato calore, che gia non mancano  
 de' corpi de' giouani, che chiedono la quiete, de' quali  
 Hippocrate parlò, là doue niun uecchio ricerca del tut-  
 to quiete, come ne anco un uehemente essercitio, perche  
 il calor loro desidera di essere, come da un certo uentic-  
 ciuolo, eccitato & acceso, che gia dal uehemente e forte  
 moto si pone giu à terra. Non hanno le gran fiamme  
 bisogno di cosa, che cosi le accenda, essendo esse da se  
 stesse bastevoli à conseruarsi, & ad essere alla materia  
 superiori. Non si uogliono dunque la mattina doppo  
 che si risuegliano, tutti li infermi, frecare, come i uecchi,  
 poi che per due fini si usa la fricatione untuosa, e per  
 guarire l'affetto della stanchezza, prima che egli cre-  
 scendo cagioni la febre, e per eccitare la debole uirtu del  
 distribuire per le membra il nudrimento, che gia noi hab-  
 biamo facilmente fra pochi giorni con questa cosi fatta  
 fricatione pieni di carne molti, i cui corpi non haueuano  
 per gran tempo sentito beneficio alcuno del nudrimeto.  
 Ma quello, che à gli altri per un certo affetto in tempi  
 determinati auiene, si troua del continuo ne' uecchi, per  
 essere tutto il loro corpo freddo, & impotente ad attra-  
 here à se il nudrimento, et à conquocerlo, onde ne sia poi  
 nudrito. La fricatione dunque eccitando su la uitale ro-  
 bustezza, e moderatamente riscaldando, fa che e si distri-  
 buisca piu facilmente il nudrimento, e che piu pron-  
 tamente nudrisca. Molti giouani anco, che per non  
 essersi ne i loro corpi ben distribuito il nudrimento,



## COME SI POSSA LA SANITA

si sono trouati molto secchi e magri, con questa maniera di uita si hanno la carne in dosso accresciuta. E tutti i uecchi certo non ne hanno picciolo frutto sentito. Sia questo dunq; à uecchi come uno essercitio della mattina, cioè la fricatione con oglio, e poi il passeggiare, ò il farsi portare in lettica, ò carretta, ò per barca, senza uenirne pero in stächezza, facēdone dalle forze del uechio cōgiettura. E cōe si è di sopra del māgiare e del bere, e de gli essercitij detto, così si dira anco hora qualche cosa di questo ultimo. L'essercitio acuto ( così chiamano quello, i cui moti sono ueloci, e celeri ) estenua il corpo. Il contrario à questo il fa grasso. Il molto essercitio il disicca, il mediocre fa corpulento. Egli s'è detto gia di tutte le altre differentie de gli essercitij, e delle fricationi. Ma le maniere dell'essercitio, che sono ò utili, ò nociue à uecchi, si intenderano si da l'affetto e consuetudine di tutto il corpo, come anco da gli uitij istessi, che l'offendono. Da l'affetto di tutto il corpo si cōprēderano à questo modo, perche quella ottima complessione di corpo, della quale s'è fin qua parlato, come e nella giouentu attissima à soffrire qualunque fatica uiolenta e forzata, così nella uecchiezza è à tutte le mediocri fatiche atta. Quella complessione poi, che ha ò le gambe grasse, ò il petto lato, ò piu del conuenueole sottili le gambe, ò che ha picciolo petto, ò pure troppo stretto, ò che habbia le gambe storte in fuori, ò pure arcate in dentro, ò che di altra qual si uoglia guisa esca dalla mediocrità, egli è alla maggior parte de gli essercitij inetto



perche il petto che ha uitioso garbo, si offende leggiermente da quelle cose, che con la uoce si fanno, le gambe col caminare piggiorano. Et à questo modo intendasi de le mani, del collo, delle spalle, de i lumbi, delle coscie, e di tutta la schiena, perche qualunque di queste parti non è uenuta dal suo principio ben fatta, con l'essercitarsi diuenta piu tosto debole, che ferma e gagliarda, eccetto se alcuno uolesse chiamare moti moderati gli piccioli essercitij delle membra deboli. Ma questa sarebbe una quistione del nome piu tosto che della uerita dell'effeto. Quelli essercitij, che per la sanita principalmente s'acconuengono à uecchi, si uogliono con le piu gagliarde parti del corpo fare, perche con queste si uengono anco à mouere, et ad essercitare le altre insieme. Anzi la consuetudine è quella, che puo il tutto nel fare elettione della maniera dell'essercitio, perche le cose consuete e solite, come non stancano, cosi diletmano anco colui, che essercitano. Come al contrario le cose insolite e dispiacono, e stancano. Ma non debbono ne anco toccare i uecchi, ne uedere quelle operationi, che hanno di arte bisogno, come è il sonare il frauto, la tromba, la citara. nõ altrimenti, che si debbano fuggire la palestra quelli, che non fanno luttare. Si uogliono dunque i uecchi nelle solite fatiche essercitare togliendone però ogni uehemenza uia. La terza maniera di essercitij, della affettione si toglie, che è gia à tutte le eta commune, ma non ha però pari forze, e uirtu per tutto, come ne anco parimente per tutto nuoce, se di lei auiene che poco conto si faccia,



COME SI POSSA LA SANITA  
percio che à quelli, che si trouano per leggier causa di  
uertigine infermi, ò di morbo comitiale, ò di male di oc=  
chi, ò di dolor di orecchie, nō s'acconuiene essercitarsi col  
capo chino, ò con la schiena abbassata, ò rauolgendosi su  
per la terra col corpo, anzi con lo spesso passeggiare,  
col mediocre corso, con l'andare in carretta senza affati  
garuirsì però, ui si rimedia piu tosto. Nel medesimo mo=  
do diciamo, che non si debbano col capo in giu essercita  
re quelli, che hanno il morbo, che chiamano uolgarmen=  
te squinātia, che è tra il collo, e la bocca, ne quelli, che al=  
tro male habbiano ne' denti, nelle gingiue, ò in qualunq;  
parte del capo, ò presso il collo, come sono alcuni, che  
si trouano sempre con mezza testa infermi, ilqual mor  
bo chiamano hemicrano i Greci, ò come alcuni altri, che  
per ogni leggier causa si sentono con molto dolore atte  
sare i nerui del collo. Niuno di costoro dunque sosterra  
essercitio, che gli empia il capo. Ma sono loro utili tut=  
ti que' moti, che con le gambe si fanno, come al contrario  
coloro, che hanno le gambe deboli, si debbono per lo me  
glio loro con le parti superiori del corpo essercitare, ò  
gesticolando e mouendo le mani, ò con le mani sole con=  
tendendo da lungi cō alcuno altro, ò col trar del disco, ò  
con l'alzare e mouere de' pesi con mani, e finalmente con  
ogni altro simile modo. Quelli poi, che hanno le parti  
di mezzo delle gambe, e delle braccia atte ad essere of=  
fese, possono ogni maniera di essercitio usare, pur che  
non cel uieti niun de' rispetti gia tocchi di sopra. Le  
parti però, che sono presso al petto, sono piu dallo es=



fercitio delle parti inferiori giouate, come quel delle  
 parti superiori gioua à quelle, che sono d'intorno alla  
 uesica, & alle reni. La milza poi, il uentricello, il fe-  
 gato, gli intestini, come si trouano nel mezzo tra le  
 parti superiori, & inferiori, cosi si hanno à regolare ne  
 gli essercitij. Le fricationi però non si uogliono mai  
 fare nelle parti inferme, à tempo, che esse patiscono,  
 ma si bene à tempo quando esse sono sane, anco piu che  
 nelle altre, e massimamente le fricationi secche, che è con  
 un panno di lino, e con le mani sole copiosamente si fan-  
 no. Anzi à quelli dolori, che ritornano sempre di nuouo  
 fra un certo tempo ad alcune parti del corpo, perche  
 essi non ui ritornino, gioua molto questa tale frica-  
 tione, se ella si fara in quel tempo, che fra l'uno  
 dolore, el'altro ua in mezzo, & spetialmente due ò  
 tre hore innanzi al dolore, perche à questa gui-  
 sa si stabiliscono quelle parti, e meno riceuono que-  
 gli isoluti deflussi di humore grandi, che le si affli-  
 gono. E queste cose non solo à uecchi, ma etian-  
 dio à qualunque altro si sia di ogni altra eta, gio-  
 uano ancho, e sono à tutti, communi. Ben ricor-  
 do à uecchi soli, che non uogliano con le parti de-  
 boli essercitarsi, à gli altri poi dico, che quan-  
 to si troua piu ciascuno dalla uecchiezza lonta-  
 no, tanto dee maggiormente con la parte inferma  
 e debole essercitarsi. Il che accio che piu chiaro,  
 e piu distinto si uegga anchora, il faremo con l'es-  
 sempio piu noto. Fingamoci un corpo di giouane,



## COME SI POSSA LA SANITA

di quelli, che ancora crescono, il quale habbia sottili le gambe, à costui sera di grande utilità, che gli si picchino queste così fatte gambe (cioè che gli si ungano di una certa maniera di unguento) e che gli si frechino un poco, e che usi il corso più tosto che altra sorte di essercitio. Egli bisogna ben constituirli alcuno sopra, che gli prefiga il termine nel moto, non lasciandolo men di quello, che bisogna, essercitare, ne talmente più, che egli ne uenga à sentire stanchezza. Questo, se bene è egli molto difficile à potere discernersi non solamente ne gli essercitij, ma in tutte le altre cose anco, noi certo habbiamo mostro essere facile in quelle cose al meno, che alla maniera del uiuere sano appartengono, perche non è in queste cose la occasione foribunda, e presta, come ne' morbi essere si uede. Anzi quando noi in tutte le cose cominceremo con una misura securissima, e da quel che ne seguirà, andremo congetturando del resto, potremo ogni di ò aggiungerui qualche cosa, ò mancarne, & emendare quello, che lasciato si sia di fare, come à punto di coloro, che hanno le gambe sottili, che io essendomi già stato dato à curare un fanciullo di tredici anni, e curandolo co' precetti, che ho già detti, per tutto il tempo, che egli crebbe, il resi acconcio, e ben fatto giouane, perciò che il primo giorno, hauendolo ben prima unto di pece, il feci (come io soglio) correre, non già uelocemente, ne molto. Il secondo di fattolo frecare di una frecatione, che in qualità fusse mezzana fra la dura, e la molle, & in quantità, fusse poca, ma untuosa, il feci un poco più cor-



rere, che prima, non pero con celerita e prestezza. E doppo il corso feci usarli la fricatione recuratoria. E gli ordinai, che douesse caminare ogni di, ma ne' principij poco, appresso poi questo moto accrescesse. Miraua anco se ne le gambe, di piu delle altre cose, gli fussero spetialmente cresciute le uene, e le gambe istesse, piu del conueneuole, per che questo offende, parte attrahendo a se col tempo copia di humori, parte torcendo le gambe in fuori, e male disponendole. Egli bisogna mirare anco se le gambe sono diuentate piu calde del conueneuole, e se si sentono qualche poco stanche, per che se niuna di queste cose ui e, bisogna accrescere il caminare, e'l correre, et un di si, un' altro no, operare la pece, che s' e detta di sopra. Che se alcuna delle cose gia dette ui apparira, bisognera non secondo il solito collocare sul detto le gambe pendenti in giu, ma al contrario alzate in su, e mancare delle cose gia dette, facendolo manco correre, e usare la fricatione, che uadi da basso in su. Quando poi hauemo con queste cose ridotte le gambe nel loro naturale essere, ritoglieremo i rimedij antichi, che tralasciati haueuamo, o accrescendoli alquanto, o pur mantenendo sempre ugualmente ad un modo, e faremo anco usare le frecationi, che chiamano rotonde, che sono nel mezzo fra le dure, e le molli, alle uolte cominciando dalle parti inferiori, alle uolte dalle superiori. Alle uolte anco sparse prima le gambe di polue' e postoui poi oglio su, le frecaremo. Ma il poluere uuole essere di quello che chiamano pingue, cioe nel quale non sia cosa



## COME SI POSSA LA SANITA

alcuna aspera, ne agre, perche quel poluere, che ha in se asprezza alcuna, come di pumice, o qualche acrimonia salsa o di nitro, estenua piu tosto, che non aumenta la carne. Chi hauesse le gambe grasse, e le braccia sottili, ha da usare tutti quelli essercitij, che con mani si fanno, e fuggire tutti quelli, che con le gambe si oprano, le fricationi però, e l'uso gia detto della pece s'hanno a fare nel modo detto di sopra, con le altre cose, che mostre habbiamo de gli essercitij delle gambe. Ne gia è poca la loro differenza, perche si trouano alcuni molto impotenti al moto, ancor che non siano a settanta anni giunti de l'eta loro, altri che sono molto piu di questi, robusti, hauranno passati gli ottanta. Quelli che sono deboli dunque, si lascieranno portare in carretta, o in lettica per essercitarsi, piu tosto che non caminando co' piedi loro. Quelli che sono gagliardi, e nel l'un modo, e nell'altro si esserciteranno. E conduremo amendui questi alla seconda fricatione, non però ad un modo istesso, ma sempre piu presto gli deboli, percio che questo è ancora un precetto communissimo, che doue le forze sono deboli si dee una spessa, e poca fricatione usare, doue sono gagliarde, ui si dee oprare la rara, e molta. Ma cosi questo, come le altre cose, come facilmente si dicono, cosi è egli molto difficile ad hauere la cura di un uecchio, per conseruarlo sano, a punto come di quelli, che cominciano a stare meglio della infirmita, che hauuta hanno. E questa parte dell'arte chiamano i Medici moderni *Analeptice*, quasi *refocillatrice*, quel-



la altra, che della sanita de i uecchi ha cura, chiamano Gerocomice. Questi due affetti non sono una sanita perfetta & assoluta, ma sono ò mezzani affetti tra il morbo, e la sanita, ò non sono à niun conto parte alcuna di quella stabile, & abituata sanita, ma di quella piu tosto, che chiamano fallace, e dubbia. Chiamando dunque la uecchiezza ò morbo, ò un certo morbooso affetto, ò un certo che posto tra il morbo e la sanita, ò pure fallace sanita, & incerta (perche poco conto di cosi fatte quistioni facciamo) diciamo che la complessione di un corpo uecchio, poi che egli per ogni leggiera cagione s'infermi, si dee inquanto al modo del uiuere, curare alla guisa, che si curano quelli, che si leuano di malattia. Il perche facile cosa è dire, che si debba tosto la mattina il uecchio, ungere con oglio, e frecare, ma attamente queste cose essequire, egli è molto piu che difficile, perche ogni poco, che sia la fricatione durezza, apporta stanchezza, e se ella è molle, non fa l'effetto, come ne ancho quella, che è molto poca. E la molta, che è buona per nudrire, digerisce assai euaporando. Di piu, se il luogo, doue si spoglia il uecchio ignudo, è freddo, non solo non appor-  
ta utilita alcuna, che egli ancho condensa, e raffredda. S'egli è piu caldo del debito, di inuerno facendo piu raro il corpo, il fa soggetto, & atto ad essere offeso dal freddo, di estate il fa con euaporarlo restare exhausto, e li toglie le forze, perche quelli, che hanno quella stabile & abituata sanita



## COME SI POSSA LA SANITA

ne anco da uehemente cagione si trouano alterati, la doue ogni minima cagione è occasione di fare gran mutamenti ne uecchi. Il medesimo rispetto dunque si ha da hauere e ne la qualita, e nella quantita del cibo, per che ogni poco che ui escano da i termini i uecchi, ne sentono gran lesione, la doue i giouani ne sentono pochissima per grandissimi errori, che ui facciano. Piu sicuro dunque sera dare ad un debole uecchio poco cibo, e tre uolte il giorno, come soleua gia Antiocho medico cibare se stesso. Egli passaua Antiocho. Lxxx. anni, & ogni di ne ueniua à pie nella piazza, doue si facea la ragnanza de cittadini, alle uolte anco ne andaua gran pezzo di uia à uisitare gli infermi. Et era da casa sua à la piazza presso ad un quarto e mezzo di miglio, che egli sempre à pie il caminaua, come anco facea uisitando gli infermi, che erano da presso. Che se li bisognaua piu lontano andare, parte andaua in carretta, parte in seggia. Egli haueua in casa una cameretta, nella quale faceua fuoco l'inuerno, e l'estate senza farui fuoco haueua un ben temperato aere. In questa camera tanto di estate come di inuerno si fricaua sempre la mattina, essendo però prima andato del corpo. E su la piazza in qualche luogo presso la terza, ò al piu, la quarta hora del giorno mangiua pane e mele attico, il piu delle uolte cotto, e piu di rado, crudo. Poi parte ragionando con gli altri, parte leggendo solo qualche cosa, la passaua fino alla sesta hora del giorno. Poi tosto in qualche bagno publico si fregaua, poi in essercitij atti à uecchi si essercitaua,  
( de'



( de' quali effercitij si parlera appresso ) poi bagnato che s'era, desinava mediocremente, mangiando prima di quelle cose, che fanno il uentre lubrico, e poi pesci, di quelli spetialmente che ò chiamano sassatili, ò che in alto mare uiuono. Nella cena poi s'asteneua di mangiare pesce, ma si toglieua qualche cosa di buono succo, e che non si putrefacesse facilmente, come è il farre cō mulso, ò qualche uccello in brodo schietto senza niuno assaporamento. E con questa regola nel uiuere essendo uecchio, si mantenne in fino à lo estremo della sua uita Antioco cō sentimenti illesi, e con tutti i suoi membri integri e sani. Telepho grammatico uisse piu che Antioco, percio che egli giunse presso à i cento anni. Costui d'inuerno si lauaua due uolte il mese, l'estate quattro, ne gli altri tempi, che ui sono in mezzo, tre uolte. In quelli di poi, che non si lauaua, uerso la terza hora del giorno si ungeua con una picciola fricatione, poi si mangiua del mele p= fetto crudo mescolato con alica cotta in acqua. E questo solo li bastaua per uno innanzi desinare. Desinava poi alla settima hora del dì, ò un poco auanti, e prima mangiua herbe cote, ò cauli, che diciamo, poi pesci, ò uccelli, la sera non mangiua altro che pane solo cō uino adacquato. Egli come è à fanciulli alienissimo il uino, così è attissimo pe' uecchi. E uole essere per costoro di quelli uini, che sono di natura ben calda, come sono nella Grecia la maluasìa, e' l' uino di Lesbo, ò della Mesia, non già di quella, che è presso l'Istro, ma di questa che chiamano Hellepontia, e che è nella nostra Asia à Pergamo uici-



COME SI POSSA LA SANITA  
na, e come sono in Italia il Falerno, il Surrentino, doppo  
i quali sono anco perfetti in Italia quelli, che si fanno in  
Tiburi, & in Signa, ma uogliono amendue essere uecchi  
perche quando si beuono nuoui, non aiutano alla dige=  
stione del nudrimento per le membra, ne prouocano l'u=  
rina, ma si stanno gran tempo fluttuando nel uentre.  
Appresso à questi sono boni anco l'Adriano, il Sabino,  
l'Albano, il Gabino, e'l Triphilino. E di piu, tutti gli  
Aminei, che nascono in Italia e presso Napoli, & in To=  
scana. Quel di Mesia ha uirtu simili al Surrentino, co=  
me il perfetto di Tmoliti e al Falerno simile. Al Sabino  
& à l'Adriano sono simili il Titacazeno, e la Malua=  
sia. Questi uini dunque poco antichi si uogliono da i  
uecchi bere, da quelli però, che non hanno troppo ga=  
gliardo il capo, perche à quelli, che gagliardo e forte l'hã  
no, sono assai atti & appropriati il Falerno, il Surren=  
tino, il Lesbio, la Maluasìa, il Mesio, e'l Tmolite. In  
ogni paese dunque si potra ciascuno con gli essemi gia  
detti, elegersi quello, che li parra p se piu atto, hauendosi  
però in questa elettione di uini p uecchi, tutto l'intento  
qui uolto, che il uin sia in sustanza sottilissimo, e di co=  
lore di oro, che suole Hippoc. chiamarlo, fuluo, e l'hau=  
rebbe potuto anco chiamare biõdetto. E anco atto et ap=  
propriato quel colore che è pallido quasi posto nel mez=  
zo tra l'aureo, e'l bianco, perche mischiando i uini di  
questi due colori insieme, ne risulterebbe il pallido. In  
qual colore risulta anco misciando il uino aureo con l'ac=  
qua, secondo la quantita però dell'acqua diuersamente



apparisce. Di tutti questi, se noi al colore miriamo, il piu caldo è l'aureo, ò il biondo, che noi uogliamo qui dire quello che è meno di tutti gli altri, caldo, si è il bianco. Gli altri, che sono tra questi due nel mezzo, tanto piu ò meno forza hanno, quanto piu ò à l'uno, ò à l'altro si accostano. Questa duncq; è la principale e maggiore utilita, che possa dal uino, à uecchi nascere, ch'egli riscalda loro tutti i membri. La seconda utilita si è, che per uia della urina purga loro il sero, e la acquosita del sangue. Onde quel uino è anco ottimo per uecchi, che puo loro principalmente queste commodita prestare. E quello fa questi effetti, che è sottile in sustanza, perche fa urinare, e che è aureo, ò biondo che diciamo, perche questo è il proprio colore de gli uini ben caldi. Quelli uini anco che sono da principio stati ben bianchi, inuecchiandosi acquistano una certa biondezza, onde diuentano primo pallidetti, e poi, anco pallidi à fatto, che se si conserueranno lunghissimo tempo, di pallidi diuenteranno biõdetti, e quasi aurei, che gia è impossibile i bianchi diuentare del tutto aurei. Quelli uini pallidi, ò aurei, che sono di pingue sustanza, & accrescono il sangue, e nudriscono il corpo, onde uengono ad essere alle uolte à i uecchi utili, quando non hanno acquosa humidita nelle uene, e desiderano un copiosetto nudrimento. Ma molto hanno i uecchi bisogno di quelli uini, che prouocano la urina perche in loro l'acquoso escremento abonda. Niun poi di que' uini, che fanno lunga dimora nel uentre, è buon per uecchi, come sono l'Amineo di Bitinia, & in Italia



# COME SI POSSA LA SANITA

il Marso, il Signino, il Tiburtino, mentre sono però nuoui. E tutti questi sono bianchi. Gli altri poi neri, e crassi quelli che astringono, stanno gran tempo nel uentre fermi, e ui destano su fluttuationi, e tumulti, come è il Sibate, che nasce in Cilitia, e quel che chiamano Egeate, ò Perperino, che nasce nell' Asia. Quelli poi, che essendo neri e crassi non astringono, come è il Scibelite, e'l Thyreo meno indugio nel uentre fanno, non prouocano però ne anco essi l'urina, ma la mandano ben giu à basso. Onde sogliono anco innanzi al cibo berne. Ma questi uini non sono à uecchi utili, ne beuendosi innanzi, ne in qual si uoglia altro tempo, come ne anco lor gioua cosa alcuna, che generi crasso succo, perche queste cosi fatte cose oppilano il fegato, la milza, e le reni. Il perche auiene, che i uecchi, che le usano abundantemente, altri ne diuentino hidropici, altri patiscano di male di pietra. Se alcun uecchio dunque uorra doppo il bagno uin dolce usare, hauendo gia la mattina mangiato, come habbiamo gia detto che soleua Antiocho fare, gli sera il Faustiano, ò il Falerno ottimo, ò non hauendo di questi, ogni altro uino, che à questi sia simile. E gli seranno tutti quelli simili, che seranno e dolci, e pallidetti insieme, & à questi uicini sono il Thereo, e'l Cirieno. Non uieterò à uecchi ne anco quelli uini, che si conciano con mele, massimamente à coloro, ne' quali si puo suspicare, che non si generi loro nelle reni qualche pietra, ò ne' quali si tema di qualche impeto di podagra, ò di altro morbo articulare. Quel uino,



che è à questa compositione col mele attissimo, si è il Sabino, ò qualche altro simile. Et in questo si pone del petrosinolo, quando si ha à morbi articulari à giouare: perche à quelli che patiscono di male di pietra, ui si uole meschiare anco un poco di betonica, e di cestro, che nasce in Francia, e la quale herba chiamano Sarxiphago. Quelli che con piu curiosita fanno questa compositione, ui aggiungono anco un poco di spicanardi. Sono bene delle altre cose, che hanno uirtu di prouocare l'urina, ma la maggior parte fanno una semplice beuanda di uino, e di mele, e ui aggiungono un pochetto di ruta, e di pepe. Che s'egli mangia alcuna cosa prima, che si bagni, è non ha il suo uentre di aiuto alcuno bisogno, dee dopo del bagno bere uin bianco, e che poca acqua toleri. Si uogliono poi fuggire tutti que' uini, che sono crassi, dolci e neri, perche oppilano le uiscere, ben che la oppilatione, che dal uino nasce, sia mediocre, che gia non si soccorre e rimedia facilmente à quella, che nasce da quelli cibi, che generano lento, e grasso succo. Onde si debbono forte i uecchi guardare di mangiare molto farre, ò cacio, ò sorba, ò conchiglie, ò biada, ò lentecchie, ò carne di porco, e molto piu di mangiare spesso anguille, ò ostreche, ò qual si sia altra cosa di quelle, che hanno la carne dura, e difficile à conquocersi. Per lo medesimo rispetto non è loro medesimamente utile spetie alcuna di cose marittime testacee, ò cartilaginee, ò di tonni, ò di altra maniera di pesci grossi, e duri.



### COME SI POSSA LA SANITA

come ne anco è delle carni buona quella di ceruo, ò di capra, ò di uacca, benchè queste carni non à uecchi soli, ma à niuno altro siano utili. La carne di pecora non è male pasto per giouani, ma per uecchi non è troppo buona, e molto men buona è quella di agnello, per essere humida, muccosa, glutinosa, e flegmatica. La carne di capretti nō è mica male per uecchi. Sono anco per loro buoni gli ucelli, che uiuono lontani da paludi e da fiumi, e da stagni. E tutte queste cose quando son salse e secche, sono migliori che non fresche. Bisogna dunque (come s'è detto) principalmente guardarsi da cibi, che oppilino. Che se alle uolte si troui l'huomo forzato ad usare queste cose copiosamente, si uuole tosto prendere il Diacalaminthes, che s'è già di sopra nel quarto libro descritto. E non potendosi hauere questa compositione, si potrà usare il Diatrionpipereon. Che se ne anco questo si ritrouasse, pistaremo il pepe bianco, e il passeremo per seta sottilissima, poi il mangeremo con gli altri cibi, e ne porremo anco nel bere. Giouera anco in questo caso mangiare cepolle, anzi agli anco, se ui si troua l'huomo auerzo. L'antidoto di uipere, che chiamano Theriaca, si da anco utilmente à uecchi, massimamente, se doppo cibi oppilatiui gli daremo cose, che questa oppilatione risolvino, innanzi alla Theriaca, perche allhora la Theriaca fa efficacissimi effetti, che se si trouera con queste cose purgato il uentre, con somma utilità potremo il dì seguente la Theriaca darli. Il medesimo effetto fanno e la Ambrosia, e la Athanasia, che chiamano, & altre simili



medicines de i già detti aromati composte. Ben che il uecchio, che accortamente uiua, non habbia mai di tal medicina bisogno. Ma se hauera mai bisogno di quella maniera di uiuere, che estenua il corpo, quelle cose gli basteranno, che habbiamo in quel libro separatamēte scritte, doue noi della maniera del uiuere che estenui, ragionato habbiamo. Egli è chiaro già (come io penso) che i uecchi hanno da usare il pane, che sia sasso, fermentato, bene ammassato, e cotto, e che habbia da lasciar uia questa tanto da tutti lodata simila con tutte le altre delicate cose, che di lei si fanno, perche non solamente sono di dura conuottione, ma sono anco di cattiuo succo, & oppilano le uiscere. E non sarebbe cibo non solamente à uecchi, ma à tutti gli altri huomini anco tanto cōtrario, quanto sarebbero quelle turte e pizze, che di butiro e di simila si fanno, se non ui si mescolasse anco molto mele insieme. Ma che bisogna mescolare le cose buone e sane con le nociue, potendo da per se solo usarsi il mele, e cotto, e crudo, col pane? Ma bisogna piu cura hauere della bontà del pane, che di quella del mele. Il mele tanto sera migliore, quanto sera piu simile & à la uista, & à le uirtu à l'attico, che se non si potesse hauere tale, si puo ogni altro mele usare, pure che non habbia male odore, ò che non mostri in se apertamente le qualita della cera, ò pure qualche altra qualita estranea, che sarebbe piggiore. La maniera del pane di simila, che s'è detta, non solo non gioua punto al uecchio, ma gli è anco alienissima. Ben gioua à gli Athleti per gli essercitij che



## COME SI POSSA LA SANITA

à fare hanno . Al pane del uecchio se non si mescola molto sale, e molto fermento, e se non si fa ben quocere, genera succo crasso e glutinoso, il quale quando cresce molto, non puo essere ne anco à niuno altro utile. Generarcbbe dunque ne uecchi oppilationi nel fegato, nella milza, nelle reni, & in coloro spetialmente, che hanno in queste uiscere naturalmente stretti i meati e l'essito de uasi, perche come ne le uene, che si uegono con gli occhi, si ue de gran diuersita della ampiezza di loro, tanto da uno humo ad un' altro, quanto nelle parti di un solo, cosi si dee pensare che sia anco in quelle, che non si ueggono, e che stanno, come ascoste dentro nel corpo. Ma questa differentia non si puo conoscere, fin che non se ne c' bene con la isperientia cerco. Intendo esperientia quella, che si puo dalle cose, che si mangiano particolarmente fare. Onde se alcun sera auerzo di mangiare queste cose crasse, e non ne sente offensione alcuna, si dee credere, che egli habbia late & ampie le uene delle gia dette uiscere. Che s'egli facilmente offensione ne sente, crederemo che strette le habbia . Noi habbiamo conosciuto un uecchio contadino, che era uisso piu di cento anni in contado . Costui togliea gran nudrimento dal latte di capra, chel soleua à le uolte mangiare con polpa di pane, che ui maceraua dentro, à le uolte il mischiaua col mele, à le uolte il quocua, e ui poneua anco cime di thimo, e pane. Vn' altro, che credeua, che per uirtu del latte fusse tanto uisso costui, uolle imitarlo, e se ne sentiua del continuo male, comunque egli tolto l'hauesse, perche da principio gli si ag=



grauaua la bocca del uētricello, poi gli si attesauano da  
 la parte destra i precordij. Hauendo medesimamente  
 un'altro cominciato ad usare il latte, non si dolse per niu  
 na di queste cose, perche egli il cōquocua bene, ne senti  
 di cio rutto acetoso e fumoso, ne grauezza, ò gonfia  
 mento alcuno ne' precordij, nel settimo di pero, da che  
 hauea cominciato ad usarlo, confessò sentirsi chiaraamen  
 te aggrauato il fegato, parendoli di hauere, come una  
 pietra ne gli precordij da man dritta, in modo, che gli  
 si trahcuano giu le parti di sopra, e questo attesamento  
 gli si stendeva infino à la gola. Egli è chiaro dunque,  
 che à costui gli si era oppilato il fegato, à quell'altro  
 gli si era gōsio e pieno di aere. Io ho conosciuto anco uno  
 al quale per usare lungo tempo il latte, nacque nelle reni  
 una pietra. Ne ho anco conosciuto un'altro, che ne per  
 de tutti i denti. Ad alcuni dunque ha nociuto l'usare di  
 lungo il latte. Alcuni altri l'hanno senza nocumeto, ma  
 con gran frutto anco continuato di lungo, come quel  
 contadino, che noi detto habbiamo, che uisse piu di cento  
 anni, perche quando la qualita del latte non è punto con  
 traria à la natura di chi lo usa, e per la ampiezza delle  
 uene sono aperti e facili i meati delle uiscere, nō solo non  
 se ne sente offensione alcuna, ma molti giouamenti se ne  
 cauano, che dal latte nascono. I quali giouamenti sono  
 gia prima stati da altri medici detti, come è un moderato  
 andare del corpo, e la bonta del succo, che egli genera,  
 oltra che egli forte nudrisce. Alle quali cose sono di grā  
 de aiuto i pascoli istessi de gli animali, il cui latte s'ha



COME SI POSSA LA SANITA  
da usare, benché siano alcuni, che fanno poco conto di  
questa auertenza, che io dico, de pascoli, quasi che ò  
niente ò poco facciano à la bonta del latte. Ma noi chia  
ramente uediamo, che se gli animali, del cui latte habbia  
mo à seruirci, mangiano scamonea, ò titinalli, che chia  
mano altrimente lattuche marine, quello latte ha anco  
uirtu e forza di aperire, e dissoluere, Onde si fa chiaro,  
che da un uitioso pascolo, si genera agre, acuto, & auste  
ro il latte, secondo la natura dell'herba. E perciò alcuni  
medici, che sono stati auanti à noi, mossi dalla isperientia  
hanno alcuni pascoli inetti al latte chiamati in lingua  
greca. Agalatti, di che habbiamo anco noi trattato altro  
ue. Hora basta sapere, che il pascolo de gli animali, che  
hanno à seruirci di latte di ottimo succo, dee essere ne a  
gre, ne acuto, ne troppo austero. Questo altro penso, che  
sia chiaro, senza che io il dica, che l'animale dee essere  
giouane, e sanissimo, e mi pare, che sarebbe meglio, che  
fussero due, una capra, & una asina, perche à uicenda  
usaßimo il latte hora de l'una, hora de l'altra, perciò che  
quello de l'asina è sottile è seroso, quel de la capra è di me  
diocre sustantia, questo dunque è di maggior nudrimeto,  
quando pero fa bisogno di nudrire, quell'altro è assai  
piu sicuro, perche s'egli si mangia solo con pane, e si di  
gerisce piu presto, e non gonfia punto, ne si coagula nel  
uentre, massimamente hauendoui prima posto un poco  
di sale, e di mele. Egli bisogna ben saper prima la uirtu  
non del latte solo, ma di ogni altra cosa, della quale sia  
mo per ben seruirci, se uogliamo sentirne utilita, che così



non ci bisognerà spesso ripetere il medesimo. E certo, che mi pare di essere qui stato piu lungo disputando del latte, e del uitio, che non era forse al proposito nostro, perché sarebbe stato meglio, mostra l'utilità, che da loro ne uecchi nasce, rimettere alla elettione tãto del uino, quãto del latte, colui, che hauesse gia le uirtu loro e communi, e particolari apparate, perche bastaua dire del uino, che è quello che è molto caldo, e prouoca l'urina, è molto piu utile pe' uecchi, e del latte, che non si dee à tutti dare, ma à quelli soli, chel possono ben conuocer, e che non ne sentono accidẽte alcuno nella destra parte de' precordij. Ma perche molti non uogliono per fastidio leggere que libri, doue noi à lungo habbiamo di questa e di altre simili materie trattato, à forza siamo costretti essere qui lunghi, Onde ( come io penso ) meritiamo qualche perdono, e siamo iscusati, se qui non siamo del tutto breui, come essere douremmo, Questo si bene si dee sapere, che è impossibile, che alcun si possa bene e securamente seruire de le cose, che usare debbiamo, non hauendone altra dottrina, che come quella, che s'è poco fa, del latte e del uino data, anzi chi uorra ottimamente seruirsene, bisogna che egli habbia prima apparato e uisto il proprio trattato di tutte le cose che usiamo, con le loro communi e proprie uirtu, e differentie infino à le ultime spetie loro. Ne gia bisogna in questa opera copiosamente trattare di tutte le cose, che bisogna sapere colui, che uuole conseruare un uecchio sano, ma basta di alcune sole piu necessarie parlare, come s'è poco auanti fatto del latte, e del uino,



## COME SI POSSA LA SANITA

e come faremo (ma con piu breuita) di alcune altre cose, come à l'incontro di molte altre si tacera, bẽche chi uolesse stendere in lungo il ragionamento, potrebbe recare in campo tutte quelle cose, che sogliono abondare ne uecchi e dire delle raucedini, del catarro, della pietra che suole nascere nelle reni, delle podagre, de gli morbi articulari, del asma, e di altri simili, e soggiungere la maniera, che s'ha à tenere nel uiuere in ogni un di questi morbi, insieme con le loro particolari medicine. E si mostrarebbe costui à questa guisa non solo diligente, ma dotto anco in sapere curare i uecchi. Ma come non bisogna andare qui niuna di queste cose cercando, che si possono cauare da i libri, doue si tratta della cura de' morbi, cosi non bisogna ne anco tosto fermarci, dette che habbiamo le cose sole comuni e generali. Ma proposte queste cõmuni, si uole anco tosto qualche altra cosa particolare soggiungere, che sia forte al proposito di quel di che si tratta, à punto come noi fatto habbiamo, che hauendo ne' libri nostri de gli Temperamenti mostro, come senza alcun dubbio la uecchiezza sia fredda, ma nõ gia cosi chiaro, secca (perche uogliono alcuni, che ella sia humida) era bene, che hauendo qui, come per un fondamento tolte le cose che iui del temperamento de' uecchi dette si sono, indi quanto s'ha à dirne togließimo, descendendo ancho à trattare alcuna cosa delle particolari, parte per esercitare colui, che legge per impararle, parte anco perche siano per essere come essempli alla inuentione delle cose, che si sono à studio lasciate à dietro, percio che non è



gia ogn'un così diligēte e desto, che dal precetto uniuersa  
 le solo, cō si ne possano le cose particular ritrouare e cauare,  
 ma desiderano un che quasi con mano ue gli conduca,  
 perciò che hauendo alcuni bene esperti inteso e ueduto,  
 che il corpo del uecchio, quanto à le sue parti, è freddo, e  
 secco, e che p la debolezza delle forze facilmete si colma  
 di flegmatici et acquosi escrementi, tosto si forzerāno di ca  
 uar, questi fuori e purgarli, e di riscaldare et humettare  
 le parti sode. Alcuni altri che ingānati dalla copia de gli  
 escrementi, hanno indistintamente detto, che il tempera  
 mento de' uecchi sia humido, tosto nel primo mucuerfi p  
 curarli l'errano, mentre che pensano, che si debbano i cor  
 pi de i uecchi disseccare. Onde gli danno que' cibi che di  
 seccano, come delle herbe, il caule piu tosto che la malua,  
 ò che il blito, ò che il lāpazzo, ò che l'atriplice, ò che la  
 lattuca, delle legume poi dāno piu la lētecchia, che la pti  
 sana, et il meglio piu tosto che la faua, et il panico piu to  
 sto che la spelta: delli frutti dāno loro le amēdole et il se  
 me del terebinto piu tosto che cocozze, e cocomeri, e pru  
 ne, e celsi. Delle carni dāno lor piu tosto quelle delle fiere  
 seluaggie, che delle domestiche, e le salate piu tosto, che  
 le fresche. E finalmete loro fuggono le cose, che hāno uir  
 tu di humettare, e tolgono uolōtieri, et usano quelle, che  
 disseccano, bēche in effetto la uerita ricerchi tutto il cō  
 trario, pche à i uecchi sommanete i cibi humidi giouano.  
 Ma pche sono anco di freddo tēperamento, onde ne ge  
 nerano tosto flegma nel uētre, e nelle prime uene, sono  
 pciò paruti nociui à quelli, che non hanno bē conosciuto



## COME SI POSSA LA SANITA

tutto il temperamento de' uecchi, ne anco ueggono il capo el principio, come si debba la uita di quelli ordinare, per cio che non gioua loro nel' oglio, ne il caldo bagno di acqua dolce, ne il bere del uino, se non hanno di essere humettati bisogno. E che essi habbiano bisogno d'un moderato moto, e del sonno, ne fa ampia fede il uersaglio, doue bisogna tutto il uiuere loro drizzare. Il perche se talhora siamo per lo flegma forzati à seruirci di alcuna di quelle cose, del tronchio, e specino, dobbiamo poi tosto senza dimora ritornare al uiuere, che humetti loro il corpo. Medesimamente se à le uolte suspicando di oppilatione ci uolgiamo à i cibi, et à le medicine, che possano gli oppilati meati aprire, ne anco in quelli istesso bisogna astenerci da cibi di humido temperamento, e molto piu nel dì seguente dobbiamo in questo proposito stare saldi, dandoli farre con mele, e mescolandoui un poco di aceto, quasi apparecchiandolo alla guisa, che si fa della ptisana, e glielo faremo torre con uino melato (che chiamano mulso) ò con uin falerno, ò pure ueramente potremo farli usare il latte, (come s'è già detto di sopra) ò ptisana ben cotta con pepe sottilissimo mescolato. E fra tutti gli altri frutti dell'autunno, le fico mature sono ottime, come l'inuerno poi le fico secche. Il pane anco uouole essere fatto alla guisa, che s'è già detto, acconcio ò con mele, ò con mulso, ò con qualche atto e buon uino. Noi qui, come per uno essemplio proponiamo queste cose, accio che chi legge, hauendo il suo intento uniuersale alle cose, che possono riscaldare & humettare, possa discer-



nere e giudicare à questa somiglianza quello che gioui, e che non gioui. Ma perche nel corpo di uecchi si raguna escremento, e flegmatico & acquoso, bisogna ogni di prouocarli l'urina, non gia con medicine, ma con appio e mele, e uini, che habbiano efficaccia, e uirtu di cio fare e bisogna farli anco lubrico il uentre, spetialmente con sorbire dell'oglio innanzi mangiare, e con assaggiare auanti al cibo medesimamente, herbaggi concì con oglio e garo. Queste cose sono sofficienti à mouere ogni di il uentre, come sono anco le fico, quando se ne trouano però, e come sono le prune, & altre simili cose, che di estate e di autunno si trouano, nell'inuerno poi sono buone le fico secche, e le prune damascene, lequali si uogliono fare bullire in acqua, ò in mulso, doue sia un pochetto di mele. E sera meglio se sera attico il mele. Ma per muouere il uentre le prune di Spagna sono migliori, che le Damascene. Si puo anco talhora mangiare auanti qualche oliua dolce in salimora. Non persuaderei io mai, che uecchi prendessero l'aloë (come ueggo che molti uecchi, che hanno secco il uentre, fanno.) Alcuni ne fanno pilule cõ succo di caule, alcuni altri la tolgono in polue solamente con qualche liquore, alcuni con acqua, alcuni con mulso. Gli ricchi sogliono costumare quella, che si compone e fa con cannella fina. Questa medicina da alcuni è chiamata Hiera dialoes, da alcuni Amara. Et alcuni la si tengono riposta secca, per usarla con qualche beuanda, alcuni altri la conseruano in mele crudo. Ma niuna di queste maniere di aloë fa per uecchi, saluo se qualche urgēte



COME SI POSSA LA SANITA  
neceſſita il richiede, pche ſe con le coſe dette di ſopra ſi  
diſcioglie il uentre, ne anco un di ſi un nò gli ſi dee dare co  
ſa medicinale, uiolèta, che ſe il uentre ſi trouaſſe coſi riſire  
to, che nel terzo giorno nò moſtraſſe di diſcioglierſi, ba  
ſtera all'hora darli la mercorella, ò herba mercuriale, che  
chiamano, & il caule marino, che uolgarmente chiama  
no la ſoldanella, & il Gneco ( che chiama cartamo il  
uolgo ) in ptifana, & altre ſimili coſe, che hanno in ſe  
poca uirtu medicinale, come è anco la reſina del Terebin  
to, la quale ſi toglie à le uolte quanto è una noce ponti  
ca ſola, à le uolte quanto ſarebbono due di queſte noci, ò  
pure tre, percio che non ſolamente puo diſciogliere il uè  
tre ſenza offenderlo, ma puo anco nettare e purgare  
tute le uiſcere, il ſegato, la milza, le reni, il pulmone.  
Le coſe, che ſi ſono dette, ſi poſſono uariamente uſare, ne  
elettà una di loro ſolamente, ſi ha da uſare ſempre, per  
che la natura di colui, che con lungo tempo ſi troua in  
una aſuefato, poco piu ſi muoue poi, ne altera per la uir  
tu di lei per la familiarita che prende ſeco. Biſogna dun  
que e uariare à uicenda le già dette coſe, e quella compoſi  
tione che di fico ſecche ſi fa. Vogliono eſſere queſte fico  
graſſe, e ſi dee loro torre la ſcorcia, che le circonda. Il  
medefimo s'ha à fare del cartamo, poi s'hanno à piſtare  
amendue inſieme. E uuele eſſere à peſo tanto dell'uno,  
quanto dell'altro, benchè eſperimentandoſi queſta confet  
tione, ſi puo e giungere, e mancare del cartamo, ſecon  
do la natura di chi lo toglie. E ſe ne potrà togliere per  
uolta quanto ſono due, ò tre fico ſecche, ſecondo che la  
iſperienza



isperienza mostrera che piu ò meno à ciascuno ne biso  
 gni,perche si trouano uentri altri piu, altri meno obediē  
 ti à le medicine. Ma di quante medicine si sono dette,nō  
 se ne dee niuna copiosamente dare,perche alcuni quādo  
 si sentono bene euacuare, per allhora si rallegrano, ma  
 quanto piu euacuati si trouano,tanto piu poi ne' gior=  
 ni seguenti si ueggono ristretti e constipati. Dinaſce,  
 che à quelli,che in infirmita lunghe,come sono quelle de  
 l'inuerno principalmente,gli si strigne e constipa il uē  
 tre, & à quelli,che doppo una lunga infirmita,riualen=  
 doſi auiene il medesimo,soglio io fargli lubrico il uen=  
 tre non con cose agri infuse per le parti di sotto,ma con  
 oglio solamente à questo modo oprato. Il quale oglio si  
 puo anco talhora securamente usare per questa uia di  
 sotto,quando il uentre è constipato, e ristretto, percio  
 che con questo e si humetta e bagna l'escremento secco,e  
 si fa lubrico il passo,e ne diuenta molle il corpo istesso  
 del uecchio,duro prima & hirto come una dura pelle.  
 Non sono gia però queste cose proprie del uecchio in  
 quanto à uecchi,perche giouano anco à quelli, che si ri=  
 uagliano da lunghe infirmita. Che cosa ſera dunque pro  
 pria del uecchio,come uecchio? Quella à punto,che con  
 facendosi col temperamento di lui li gioua. Il che non è  
 altro,che quello,per cui cagione si inuecchia, e da l'uno  
 piu per tempo,ò piu tardi,che da un' altro, ſecondo che  
 ò la natura da principio ci fece, ò che ci ſiamo poi nella  
 uita eſſercitati,ò ſecondo la maniera,che habbiamo tenu  
 ta nel uiuere,ò pur che ci ſiamo piu ò meno diſeccati ſon



COME SI POSSA LA SANIT A  
uerchio per infirmita, ò ansietà, ò per altra simile cosa.  
Che già non è altro in effetto quella, che chiamano propriamente uecchiezza, se non un temperamento secco, e freddo di un corpo, causato dalla moltitudine de gli anni. Suole anco alle uolte auenire e nascere per un morbo che le febri cagionino. E questa anco, che dal morbo nasce, chiamiamo uecchiezza, come habbiamo già detto nel libro, che fatto habbiamo del Marasmo (che non uuole altro dire, che una tabe, & un mancamento de l'anima) il quale affetto si uede non solamente ne gli animali, ma nelle piante anco. E già s'è nel primo libro di questa opera, mostra la neceffità, onde uenga in noi la uecchiezza. Da questo primo libro dunque, e da quello, che scritto habbiamo del Marasmo, e da quelli de' temperamenti, potrà chi uuole, nell'arte della cura di uecchi diuentare dotto, che già la prouidenza & auedimento di ogni affettione corporale consiste in due cose sole, & in discernere la sua propria essenza, et in conoscere le uirtu e le forze delle cose, che possono giouarli. Come à punto nella uecchiezza, della quale parliamo, chi ben conoscerà, che questo affetto non è altro che una certa siccità con frigidità, e conoscerà anco, che quelle cose, che possono giouarli, sono quelle, che humettano parimente, e riscaldano, egli sera costui un atto e buon medico pe' uecchi. Et essendo queste tali cose di quattro sorti, perche altre si tolgono per bocca, altre à studio s'applicano di fuori al corpo, altre cose si fanno, come è la fricatione, il moto & altre simili, altre si euacuano, come s'è già nel fine



del primo libro detto, bisogna di tutte sciegliere sempre quelle, che possano riscaldare & humettare. E per sapere qual di loro sia piu per essere appropriato, e per giouare, ui è molto utile l'essercitio, che col mezzo de gli essempi si fa. So io dunque con questa maniera di rimedio che dirò, hauere alla sua debita misura, e conuenienza recato tutta la ampiezza del petto d'un fanciullo, che s'era molto dalla bebita proportionone e conuenienza delle altre membra scostata. Io li cinsi con una fascia alquãto lata, quanto era sotto l'ampio del petto infino alle coscie accomodandola in modo, che senza offensione, stesse ferma, non troppo stretta, ne punto lenta, et ampia. Et il fece essercitare p tutte quelle uie, nelle quali ui si oprano le braccia, e la uoce in gridare. Ma nell'un e nell'altro facea ristriagner, e rattener il fiato dẽtro. Ilche si fa, quãdo costringiamo forte d'ogni parte il petto, e premiamo in modo il fiato, che quello, che col respirar habbiamo prima attratto, il riteniamo. Egli bisogna dũq; respirar forte, chi uuole cio bene et acconciamente fare, perche quanto piu si strigne aria dentro, tanto piu il petto s'attesa, e dilata. Egli è anco chiaro, che le uoci alte, e i gridi acuti e forti giouano molto à questo proposito, uolẽdo essercitare tutte le pti del petto. Queste cose ne' giouani, che crescono, le pti naturalmẽte mal poste, riporre in una debita e cõueniente proportionone. Possono anco usate pcamẽte giouar à quelli, che nella p fẽtta eta e grãdezza giunti si trouano. Ma nel uecchio non bisogna cosa alcuna tale operare, essendo piu utile (come s'è gia detto) che



## COME SI POSSA LA SANITA

le sue parti deboli e inferme si stiano otiose, e senza essercitarsi. E ben molto utile à questa età nelle sue solite operationi essercitarsi, ancor che li sia nociuo alquanto. Al contrario si dee ne' giouani tentare di mutare quello, che lor nuoce, ancor che ui si fussero dalla lor fanciullezza auezzi, perche possono ben le loro forze soffrire un moderato mutamento, e sperare nel resto della uita di cauerne qualche frutto per miglior uiuere, là doue il uecchio, se ben potesse egli à poco à poco con lungo tempo mutare un cattiuo costume, perche non haurebbe quando poter si di questo migliore costume acquistato godere, ui spenderebbe ogni fatica in uano, non altrimenti, che se un di ottant'anni cominciasse ad imparare qualche arte. Or come non è poca la differenza de' uecchi tra se stessi, ò che alla età si miri, ò alla complessione del corpo, così è medesimamente grande quella del distemperamento di coloro, che di fredda e secca complessione sono (uolendoli alla complessione mediocre comparare) ò che tra se stessi si comparino, ò pure co' uecchi. E senza alcun dubbio questi hanno bisogno di essere humettati, e riscaldati, ma si puo con maggior securta cio fare in coloro, che per la età possono maggior essercitio soffrire, ò che hanno ancora fresche le forze e gagliarde, perciò che questo così fatto distemperamento di corpo è come un uersaglio, doue s'ha à drizzare ogni rimedio e cura, e non già la uecchiezza, ne altra età. Ma perciò che con la congettura trouiamo e uediamo la misura, e natura degli affetti, per questo noi soliamo considerare anco la



eta. Questo istesso cauiamo dal'hauere notitia del cō  
 sueto e solito modo di uiuere del patiente, e dalla notitia  
 anco delle cause, che i strinsecamente ci offendono. E tut=  
 te questè cose ci giouano ad hauere una piu certa noti=  
 tia de gli affetti, non ci accennano ne mostrano però ad  
 alcun modo i rimedij, ben che gli Empirici uogliano, che  
 queste cose siano una parte di tutta la Syndrome che  
 chiamano (che non uuole altro dire, che concorso) haue=  
 do dalla isperienza cauata la cura à i rimedij, e non dal=  
 la uera e ragione uole arte, secondo che gli affetti ricer=  
 cano, che oprare si debba. Il perche con piu ragione si  
 mosse Hippocrate à scriuere molte, come si possano e co=  
 noscere, e presagire prima i morbi particularmente. Il  
 che è stato poi da i Medici perfetti seguito, che uedeua=  
 no chiaro quanto facilmente haurebbe ritrouato il rime=  
 dio colui, che hauesse cōpita notitia hauuta dell'affetto di  
 quel corpo, che egli cura, ò sano, ò infermo. Che gia (co=  
 me spesso habbiamo detto) si dee da quel precetto della  
 medicina incominciare, che dice, che i cōtrarij co' cōtra=  
 rij si curano. Ritrouato poi quello, che ha à seruire p ri=  
 medio, e conosciuto insieme le sue forze, e uirtu, al corpo  
 mal disposto daremo sempre cose contrarie alla sua pra=  
 ua dispositione, al ben disposto e sano daremo cose alle  
 sue forze, simili. Anzi uolendo qualche distemperamen=  
 to, che non sia però uscito da gli termini della sanita, cor=  
 reggere, uì opraremo quasi un certo contrario modo di  
 uiuere, ne gli otiosi però, e che in nulla s'effercitano,  
 perche in quelli, che in negotio si trouano, opraremo co



## COME SI POSSA LA SANITA

se simili, massimamēte essendouisi gia cosi assuefatti i corpi. Ma spesso suole piu l'una, che l'altra di queste due cose auenire, quasi che le nature istesse da per se senza maestro, e chi gliele insegni, s'eleggano quello, che piu è lo appropriato & utile. Et à corpi male disposti tanto daremo cose contrarie, fin che li uedremo resi al pristino stato, la doue quella maniera di uita, che emenda e cura li distemperamenti, per lo piu si manda piu in lungo, percio che per la maggior parte sono morbi alla natura nostra simili quelli, che ci assagliano, cōcio sia chi è di calda complessione, facilmente in caldi morbi incorre, e chi è di fredda, in freddi. E cosi de gli altri proportionalmente. Ritorna dunque cio che è distemperato, piu ageuolmente alla sua propria natura, che non à l'ottimo e perfetto temperamento, percio che essendo il temperamento posto nel mezzo d'ogni distemperanza, chi si troua in morbo alla sua natura conueniente, piu si uede dal temperamento lontano, chi in morbo alla sua natura dissimile si troua, meno è dal temperamento lungi. Le consuetudini dunque, benché prauae, non si uogliono immutare, se si trouano ancora con qualche menda i corpi. Anzi non si uuole cio sempre in una compiuta sanita tentare, ma allhora si bene quando colui, nel quale si dee questa mutatione fare, si troua molto, da i negotij ciuili fuori. Questi precetti dunque communi à tutti i temperamenti, particolarmente si uariano, secondo che s'è ciascuna distemperanza da l'ottimo temperamento riceffata, e fatta à dietro. Ne è egli marauiglia se le



compleſſioni diſtemperate, che ſi trouano nel mezzo fra la perfetta e compiuta ſanita, e'l morbo ſenſibile e chiaro, ſi moſtrano dubbie, e quaſi à l'una parte, & à l'altra pendenti, nel modo de l'ordinare la uita. Non ſi dee ne anco alcuno merauigliare, che ſi ueggano le genti eſſere dalle medefime coſe leſi e ſoccorſi, perche allhora ſi ben merauigliare ci potremmo, quando tutti gli huomini fuſſero d'una ſimile compleſſione di corpo, e uedeſſimo alcuni dalle medefime coſe eſſere e guariti, e leſi. Ma percio che le compleſſioni di molti huomini, ſono tra ſe contrarie, non e ſenza ragione che ſi uegga à molti uenire da coſe contrarie utilita. Onde ſi puo maggiormente, chi uuole, merauigliare di tutti quelli medici, che ſenza fare prima diſſerenza alcuna delle nature de gli huomini, ſi ſono poſti à ſcriuere de l'arte di conſeruare la ſanita, percio che come non è poſſibile, che il calzolaio accōmodi una ſcarpa ne' pie di tutti gli huomini, coſi anco non potra mai il medico accomodare à tutti una maniera di uiuere, che gioui. Quinci moſſi alcuni hanno detto, che è molto ſalutifero per lo corpo, eſſercitarſi forte ogni dì. Alcuni altri hanno detto, che nulla oſta per uiuere ſano, che ſi meni del tutto la uita otioſa e quieta. Sono anco di quelli, à quali pare molto atto alla ſanita il lauarſi, ad alcuni altri pare il contrario, e dicono anco, che il non lauarſi gioui. Il medefimo anco hanno detto del bere del uino, & dell'acqua, & delle altre coſe anchora medeſimamente, non ſolo di quelle, che appartengono al uiuere



## COME SI POSSA LA SANITA

fano, ma che sono anco rimedij ne' morbi . E cosi hanno  
piene le carte di cose tra se contrariissime, tal che di ra-  
do si troua, che essi tutti fra se in una sola cosa conuen-  
ghino. Ma la isperienza chiaro ci mostra, che puo alcuno  
e dalle medesime cose essere offeso, e giouato, e dalle cõ-  
trarie parimente soccorso e leso. io ho conosciuto alcu-  
ni, che se per tre dì soli restauano di essercitarsi, s'infer-  
mauano tosto, alcuni altri, che ben che uiuessero del con-  
tinuo in otio, e quietamente, si manteneuano nondimeno  
sanißimi. E di questi istessi ho ueduti alcuni non lauar-  
si mai, altri che non lauandosi, erano tosto dalla febre  
occupati, come ne era uno Premigene da Metelino . E  
che questo sia come io dico, il fanno anco coloro, che dalla  
isperienza sola raccolgano l'arte . Niuno di loro però  
come ne' morbi, cosi ha anco mostri i segni co' quali si  
possa ritrouare e conoscere, che maniera di uita per cia-  
scun si ricerchi, perche in pochissime cose si troua, che  
habbiano compiutamente assegnato le Syndrome, cioè  
concorfi, che chiamano gli Empirici, come nella exulce-  
ratione del pulmone, e nelle punte del fiäco. Ma la mag-  
gior parte hanno una cognitione congietturale de' mor-  
bi, i quali non si conoscono dal concorso di alcuni certi  
accidenti, ma uogliono un huomo, che finalmente sappia,  
e conosca l'affetto del corpo, e che possa particularmen-  
te ritrouare tutte le cose à questo tale affetto atte, &  
appropriate. E questo, che detto habbiamo, noi essendo  
ancor giouani, scorti dalla ragione istessa ritrouammo.  
Di che si fa anco chigro, che una isperienza per lunga,



che sia, non potramai niuna di queste cose già dette, senza la ragione ritrouare. Hauendo inteso io di Premigene, che non lauandosi, gli uenia la febre, col mezzo della ragione discorsi e ritrouai, che in lui si generauano escrementi fumosi, che haueano bisogno di essere cauati fuori per euaporatione. Onde perche la pelle era piu densa di quello, che bisognaua, per mandare uia fuori ogni cosa, quello che per non poterne uscire, ui si fermaua, eccitaua calore sotto il quoio. Il perche era à così fatte nature utilissimo il bagno, e non solo per questo, che ne traheua fuori quel fumoso escremento, ma per questo anco, che humettaua, e con dolce humore. Volsi dunque anco ponendo la pianta della mano sul petto di Premigene, uedere che qualita di calore ui hauesse, e ritrouatolo agre, e mordace, quasi simile al calore di quelli, che hanno mangiato molte cipolle, tanto maggiormente mi parue di hauerne bene congietturata e ritrouata la causa. Il dimandai anco, s'egli mai senza bagnarsi, punto sudaua, e dicendomi egli di no, mi parue di hauere piu certa appresa la notitia di quello affetto. Ho uisto poi alcuni altri, che hauendo questo calore mordace, come Premigene, non incorreuano in febre, perche trametteffero una uolta il bagno. E questo era, perche col sudore si euacuauano loro quegli escrementi. A Premigene, oltre la disposition naturale, la maniera anco del uiuere, ancor che per una uolta sola hauesse tralasciato il bagno, era occasione di hauere la febre, perche egli per lo piu si staua in casa, doue ò scriuena, ò



CÒME SI POSSA LA SANITA  
leggeua sempre, perche egli era Peripatetico, e non ce-  
deua à niuno altro della eta sua. Sappiamo bene an-  
co, che à quelli, che non si cumulano naturalmente di  
questo cosi fatto escremento, e cagione di loro generar-  
ne una assidua diligenza e cura nelle fatiche. On-  
de habbiamo ueduto un' altro, che haueua questo simile  
calore mordace, e nondimeno perche egli lasciasse per  
un di di bagnarsi, non per questo incorreua in febre. Il  
che aueniua, perche non era egli dedito à gli studi, ma  
ne andaua per la citta facendo i negotij suoi, compran-  
do, e uendendo molte cose, e contendendo anco alle uolte.  
Onde ne uenia percio forzato à sudare. Mi ricordo  
hauere cōseruato molti anni sano un di coloro, che ogni  
anno di estate incorreua in uno acuto e colerico mor-  
bo, col uietargli l'essercitio, perche essendo egli di tem-  
peramento caldo e secco, come Premigene, usaua un forte  
e gagliardo essercitio, e si traualgiaua per lo sole, e  
per la polue. Il perche ne gli accresceua souerchio il  
calore, e gli si densaua la pelle, e diueniua inetta all'e-  
uaporare, lequali due cose senza alcun dubbio nel cor-  
po, nel quale etiandio accadeuano, accendeano la fe-  
bre. Diro dunque hora quello, che soglio sempre  
nell'arte del medicare hauere pronto in bocca, cioè  
che anchora che il discorso ragioneuole facilmente  
quel che cerca, ritruoua, e che l'esperienza gliene fa  
poi fede, e gliele comproba. Ben che questo è assai  
piu merauiglioso, che dicendo Hippocrate, che alle  
complexioni calde è piu utile uiuere in otio, e queta-



mente, che non essercitarsi, non sono nondimeno pochi que' Medici, che non conoscono ne anco quali siano questi cosi fatti huomini, ma à tutti ugualmente impongono gli essercitij. Al contrario sono alcuni altri, che uogliono, che l'essercitio nulla gioui alla sanita. Vi ha anco un'altra terza maniera di Medici, che permettono l'essercitio à quelli, che sono di essercitarsi auezzi, e'l uietano del tutto à quelli, che essercitare non si sogliono. Tutti questi senza alcun dubbio errano, ma meno quelli, che si sono detti nel terzo luogo, perche chi ad qu l si uoglia cosa si assuefa, per lo piu fa elettione di uno uso conueniente alla natura sua, che gia offeso da quello, che gli si disconuiene, suole ciascuno tosto rifiutarlo, e lasciarlo, ben che alcuni ò dalla dolcezza uinti, ò dal piacere, ò pur che per troppa stoltitia non s'accorgono di essere dalle cattive consuetudini offesi, ui stanno su saldi e ui si intertengono. Ma questi sono pochi, e sono assai piu quelli, che non ui stanno fermi. Onde è piu ragioneuole à dire che meno errino que' Medici, che uogliono, che ogni consuetudine si serbi, e mantenga, e che peggio assai dicano quegli altri, che credono, che nulla importi per la sanita, che un prima che mangi, ò pure doppo che ha mangiato, si esserciti, e medesimamente quegli altri ancora, che dicono, che si debbano tutti gli huomini essercitare. Che se uogliamo questi tra se stessi comparare, men male dicono quelli, che uogliono che sempre si debba l huomo prima che mangia, essercitare.



## COME SI POSSA LA SANITA

Il che credano alcuni, che habbia inteso Hipocrate, e detto, quando ne gli Aphorismi scriue, che la fatica dee precedere il cibo. Ma non ueggono, che egli qui parlò dell'ordine dell'essercitio, e del cibo, e non disse, che queste due cose insieme à tutti gli huomini giouino. Bè dee l'essercitio precedere il cibo in quelli, à quali è utile l'essercitarsi. Ma che non sia à tutti l'essercitio utile l'ha egli chiaramente mostro nel libro de' morbi uolgari, quando dice, che le cōplezioni calde debbono starsi quiete e tranquille. Il che anco ne gli aphorismi, ma nō già chiaro, tocò sotto quello precetto generale, che co' cōtrarij i cōtrarij si curano. E bē puo auenire, che à le uolte pare, che questi precetti dell'essercitio siano tra se diuersi e cōtrarij, poi che nō m̃acano di quelli, che chiamano essercitio o ogni moto al corpo, che si moue, cōueniente, alcuni altri dicono, che il moto uiolēto e forzato è solamēte essercitio, tal che tollolo nel primo significato, ogn'huom uede, che tutti desiderano l'essercitio, nel secondo significato poi non è già così, perche pare, che non bene si possa à questo modo conprenderui anco quelli, che si conseruano sani in carcere, i quali pero con lungo spatio di tempo uengono meno e periscono, uietandogli del tutto l'ungerfi, il lauarfi, che non è già merauiglia se essi per pochi di si mantengono sani. Se sotto questa uoce di essercitio dunque si comprende ogni moto, diremo che si sia essercitato e colui, che ha passeggiato, e colui che si è fricato, e colui che si è bagnato, pure che egli mosso si sia con modo conueniente al presente stato del corpo suo. Che se ad al



cuno anco queste cose si uietassero, egli uerrebbe ad infermar si ogni modo, perche non solo ueggiamo i prigionij, à i quali si uietano, infermar si, ma morirne anco, se lungo tempo à quel modo in ceppi si trouano. Che se i moti uehementi si hanno solamente à chiamare essercitij, à questo modo sera egli uero, che non hanno tutti gli huomini dell'essercitio bisogno, perche quel Premigene non cercaua moto alcuno uiolento, ne anco prima che si lauasse, passeggiua dieci passi nel portico, che era dinanzi al bagno. Anzi l'ungersi di oglio, e doppo il bagno nettarsi l'acqua di dosso, sono assai gran moti ad huomo di cosi fatto temperamento. Egli caminaua costui innāzi cena, e disputaua con gli amici. Il medesimo faceua anco la mattina in casa. Non si troua dunque, che alcuno sia mai stato giouato da una somma inertia, e lentezza. Ma quando Hippocrate psuade la quiete à le complessioni calde, uieta loro il uehemente e forzato moto. Et io ho resi molti sani, che per gli moti loro, che tutta la estate faceuano, soleuano ogni anno nel principio dell'autunno infermar si, col torgli solamente questi ta' moti. Ho medesimamente conseruato sani molti, che soleuano spesso prima infermar si, ad alcuni uietando il uehemente essercitio, alcuni altri recando dalla quiete ad essercitarsi. Ma questi sono piu freddi di quelli, che sono temperati e mediocri, e di affetto al tutto contrario à quelli, che sono caldi e secchi. De segni de' temperamenti non solamente nel libro de' temperamenti scritto habbiamo, ma in quello anco, che intitolamo dell'arte del medicare. Ben ci pos



COME SI POSSA LA SANITA  
fiano di quelli medici merauigliare, che non discerno=  
no ne anco quelle cose, che chiaramente al sentimento  
si mostrano, percio che chi non uede quanto sia gran=  
de la differenza che è tra gli huomini istessi? Onde i  
medesimi essercitij, gli medesimi cibi ad alcuni giouano,  
ad alcuni nocciono, non altrimenti che ne' morbi si fac=  
ciano. Per la qual cosa come doueuano essi sapere, co=  
me cosa chiarissima, che non tutti gli huomini appeti=  
scono, e richiedono le medesime cose, cosi quando scriue=  
uano i loro libri, doueuano determinare e mostrare  
quello che ò nocesse, ò giouasse à ciascuno. Che cagio=  
ne dunque mosse costoro à lasciare di determinare que=  
ste cose, che le hauea nondimeno gia prima Hippocrate  
tocche? Certo che non altro, che una loro sciocca ambi=  
tione, mentre cercauano di essere chiamati capi e princi=  
pi delle sette, e di conseguire fra gli altri gloria. Per la  
qual cagione nõ uolsero essi seguire quelle cose, che chia=  
ramente apparuiano. ma le loro opinioni piu tosto, che  
essi da se stessi poneuano in campo. Gli posterij poi che  
s'auennero ne' libri di costoro, la maggior parte segui=  
rono quelle pazzie, si perche non haueuano cosa miglio=  
re apparata, si anco perche erano rozzi, e del tutto  
ignoranti della scienza dimostratiua, laquale fa le cose  
uere dalle false discernere, e le cose anco ben deter=  
mitate, da quelle che non bene determinate si troua=  
no. Onde sempre fara anco chiara questa scienza, la  
ignoranza di coloro, che hanno senza retta' determi=  
natione qualche cosa scritto. E però noi qui diligente=



mente, ma con breuita repeteremo ancora la materia delle cose gia dette. A quelli, che hanno naturalmente un calor mordace, in modo che ne generino escrementi fumosi, è molto salutifero il bagno. E di piu, i moti piccioli e lēti, perche il molto, e'l ueloce gli è cōtrarijssimo. A costoro dunque giouera non una uolta solo, ma due anche il giorno lauarsi, massimamente l'estate. E debbo-uo cose di buono succo mangiare, doue non sia cosa agre. E loro molto contrario e nimico l'andare per lo sole, l'irarsi, e'l molto contemplare. Le nature, che sono da questa diuerse (come quelle, che sono di freddo & humido temperamento) amano piu gagliardi moti, e cibi che generino per lo piu sottile succo. Quali questi cibi si siano, ne habbiamo noi in un libro scritto. Queste nature non sentono offensione, ne se nel sole si essercitano, ne se dal bagno si astengono. E grandissima la differenza, che è tra le due nature gia dette, perche il temperamento freddo, & humido e contrarijssimo à quello, che è caldo e secco. come il caldo è al freddo contrarijssimo, e l'humido al secco. Il freddo e secco è al temperamento de' uecchi somigliantissimo, onde le complessioni cosi fatte inuecciano anco presto. Ma s'è assai ragionato di sopra di questo temperamento. L'humido, e'l caldo poi è molto soggetto à morbi, che dalle flussioni nascono. Et ha questa complessione bisogno per suo conseruamento, di quel precetto à tutte le nature distemperate commune, cioè di correggerla e curarla con cose cōtrarie, trouãdosi in otio pò, e di conseruarla cō cose



## COME SI POSSA LA SANITA

simili, non potendo per gli negotij hauere di se stessa cura. Quanto à gli essercitij di questi corpi, diciamo che debbono molto affaticarsi, p la humidita del corpo, e che non debbono ueloci moti usare, per lo calore, che hanno in se. Ben si dee stare diligente et accorto, quando da una maniera di uiuere lenta et inerte si passa à gli essercitij, perche se non si purgano, et euacuano prima che si essercitino, uēgono tosto i morbi delle flussioni ad affligerli, percio che tutto quello, che congelato e crasso ne gli humori del corpo si truoua, ò pure poco freddo, tosto si cōuerte tutto in spirito, e si sparge per le membra. Queste tali compleſsioni dunque nella primavera anco sono à que' morbi principalmente esposti, che di repletionem nascono, come sono la synanche, e cinanche, che chiamano, i catarri, le hemorroidi, il flusso del sangue, i morbi articulari, l'ophthalmia, l'exulceratione del pulmone, le punte de' fianchi, e tutti gli altri finalmente, che sotto quello della inflammatione si comprendono. Onde bisogna prima nel principio della primavera prouederui cō cauargli del sangue, ò toccandogli le uene ò aprendoli (come s'è tocco di sopra) le punte de gli oſi del tallone. Che se essi fuggissero questa uia di rimedio, si uogliono purgar con medicina non di simplici uirtu, ma che possa trar seco e la colera, è il phlegma, e gli escrementi acquosi à guisa di sero. Quel che si è detto dell'essercitio, intendasi anco douersi fare del bagno, perche ne anco il bagnarsi è securo, se nō si inanisce, & euacua prima il corpo. Euacuato che egli è, gli è quel bagno principalmente



mente utile, la cui acqua non è buona per bere, ma ha in se qualche uirtu di digerire euaporando. Il uino (come s'è già detto prima) è à le nature fredde e secche utilissimo. Consideriamo hora un poco s'egli a tutte le nature calde è atto & appropriato, ò se è loro piu utile il bere dell'acqua, come ne' libri delle Epidimie di Hippocrate si legge, per che parra perauentura absurdissimo, che un giouane atletico, ò soldato, ò pure zappatore, ò metitore, ò aratore, ò che altro simile lauoro robusto esserciti, habbia à bere solamente acqua, e parra che in cio s'inganni Hippocrate dicendo assolutamente, che i temperamenti caldi richiedono il bere dell'acqua. Ma à me pare, che Hippocrate non dicesse cio assolutamente, ma delle nature sopremamente calde, che per lo loro distemperamento sono tali, e non perche habbiano in se molto calore naturale, il quale egli afferma, che con l'essercitio de gli athleti si aumenta, la doue chi è per distemperamento, caldo, non potra egli mai diuentare ne buon soldato, ne buono athleta, ne buono zappatore, ne buon metitore, ne buon aratore, ne finalmente atto à lauoro alcuno cittadinesco, ò di contado, che già questi ufficij sono di persone gagliarde e forti, e non potranno essere mai tali se non seranno di mediocre temperamento, che se di mediocre temperamento seranno, hauranno senza alcuno dubbio molto calore naturale. A questa cosi fatta natura dunque, come è ella mediocre, cosi le si uole mediocre uino dare, mentre che ella però nel mediocre temperamento si manterra, poi che questa anco bisogna non

f



## COME SI POSSA LA SANITA

Solo nella uechiezza, ma nella declinatione della età anco, diuentare piu fredda del mezzano temperamento. A colui dunque, che ha calidissimo il temperamento (che è un distemperamento, che non esce i termini della sanita) gioua astenersi à fatto del uino. Ma perche nel generale sono tre le differentie del caldo temperamento, una calda solamente, ma posta tra l'humido e'l secco nel mezzo, l'altra calda e secca, la terza calda & humida, la prima per tenere tra que due contrarij un mezzano temperamento, non uerra mai à diuentare sommamente calda, perche le soprauerebbe tosto la siccità, e noi non poniamo già questa prima, secca, ma calda solo, e tra l'humido el secco posta nel mezzo. Nella seconda differentia poi, che era calda, e secca, puo talhora un gran calore innaturale, nascere, quale è quello, che si uede nel distemperamento, che con la sanita si troua, ma con lungo spatio di tempo questo calor ui nasce, la doue fra poco tempo puo uno smisurato calore generarsi (come è quello, che suole in un distemperamento di sanita auenire) nella terza differentia, che era calda & humida. Ora à la prima differentia, che detta habbiamo, faremo dare tanto uino adacquato, quanto si troua ella dal supremo distemperamento lontana. A niuna poi delle altre due restanti faremo darne gocica, massimamente essendo elle ben calde, come s'è mostro di sopra. Che già non essendoui tali distemperamenti, si puo loro dare del uino, ma poco & adacquato, e uuele essere di colore bianco, e di sustantia, sottile, come al contrario à gli distemperamenti freddi si



uogliono dare uini ben caldi, onde il uino calidissimo è à gli freddissimi distemperamenti utile. A gli altri poi hanno à corrispondere proportionalmente nella calidita, perche non bisogna solamente recarci in core questa generalita, che con contrarij i contrarij si curano, ma il rispetto anco della quantita, che bisogna in tutti i contrarij essere. Come s'è dunque nelle medicine mostro, che si debba considerare non solamente se alcuna cosa è calda, ò fredda, ma in che ordine anco ò di calidita, ò di frigidita, così anco bisogna fare de uini, perche dobbiamo non solamente elegerlo leggiero ò caldo, ma che col suo calore ò frigidita conuenientemente corrisponda à la maniera del distemperamento. E queste cose le habbiamo noi dette per quelli, che nella mezzana eta della uecchiezza si trouano, sapendo che nella prima parte di lei si trouano quelli che chiamano Homogeroti i Greci, cio è uerdi uecchi, e robusti, perche possono ancora ne negotij ciuili essercitarsi, e che la seconda parte è quella, che propriamente uecchiezza si chiama, percio che di lei si puo ueramente dire, lauato mangia, e chiude gli occhi al sonno. Il che non s'acconuiene già à la terza parte, nella quale detto habbiamo, che Thelepho grammatico si lauaua due e tre uolte il mese, che già per la debolezza delle forze, non sostengono costoro uno assiduo uso del bagno. Vi è anco, che per la frigidita della complessione loro, non generano escrementi mordaci, che habbiamo percio del bagno bisogno, chiamano i Greci coloro, che à questa parte di uecchiezza si trouano, Pempeli, quasi già in punto per essere mandato d'hora in hora nell'altra uita.

f ij



# DI GALENO.

## COME SI POSSA LA SANITA CONSERVARE LIB. VI.



AVENDO da inco= minciare in questo libro un'altra speculatione sopra l'arte del conseruare la sanita, mi pare di douere replicare i capi de le cose gia dette, come ne cessarij à quello, che à dire si ha. Egli si è dunque prima detto, che cosa e sanita, poi s'è nel generale de scritta, e finalmente s'è mostro come si possa ella conseruare. Cõ questo si aggiunse, che i corpi de gli animali si alterauano, e mutauano perpetuamente, onde ne seguìua di necessita, che la loro sanita, che era sempre imperico= lo di corromper si, hauea dell'aiuto nostro bisogno, prima che ne uenisse à cosi notabile mutamento, che se ne in fermassero gia chiaramente i corpi, e che questo aiuto non ueniua altronde, che dal mangiare, e dal bere, con che si refocillaua, e risarciua quello, che si perdeua e uenia meno della sustãtia del corpo. Si mostrò poi essere anco un'altro mutamento incurabile, che per cagion della eta nasceua, per andare il corpo di ogni animale dal suo primo generarsi infino à l'ultimo della sua uita dessecãdosi



sempre di tempo in tempo. E chi non sa la maniera di potere uiuere sano, è credibile che egli ne uada piu presto al fine suo, che à l'ordine della natura non si ricerca. E perche( come s'è detto ) bisogna, che ogni animale, che si genera, si nudrisca, e la sustantia di cibi non si conuerte tutta in nudrimento, onde da quello che ui auanza, resta un certo che uitioso nel corpo, che'l chiama no propriamente escremento, ci ha la natura date alcune parti del corpo, che possano questo escremento segregare, e mandare fuori. Ma perche è molta la differentia, che nelle nature de corpi si truoua, è cosa ragioneuole, che ciascuna habbia la sua peculiare prouidentia e cura di conseruar si la sanita. Hauendoci dunque primieramente proposto uno di ottima complessione, ci siamo forzati di mostrare, come chi uuole, possa ottimo temperamento conseruare. Ma perche sono uarie le occasioni, che ci tolgono la sanita, cercammo prima di conseruarui co lui, che essendo di ottima complessione di corpo, e fuori di ogni negotio ciuile, à se solo uiuesse, e per la sua sanita. E di costui habbião ne primi cinque libri parlato, mostrando come si possa egli dalla sua prima eta in fino à l'ultima uecchiezza mātenero sano. Hora uerremo à parlare di coloro, che per le qualita de negotij loro, nō possono al tempo mangiare, ne bere ne essercitarsi. Parleremo anco di coloro, che hanno tosto dal nascimento loro hauuto dalla natura un debole e male complessionato corpo. Ma di questi sera piu breue il nostro ragionamento, che non di quegli altri primi, ( benche di sua

f iij



COME SI POSSA LA SANITA  
natura si richiedesse piu dirne ) per essere stato giara-  
gionato di sopra delle uirtu di molte cose, delle quali  
per conseruamento della sanita ci seruiiamo, che gia s'è  
detto delle uirtu e forze della fricatione, del bagno, del-  
l'essercitio, del mangiare, del bere, del riscaldare, del refri-  
gerare, dell'uso, e dell'astinētia del coito, e di altre simili  
cose, con le quali noi uediamo farsi mutamento, ne corpi.  
Or le uitiose complessioni di corpi sono di due maniere,  
percio che alcuni hanno equabilmente contemprate le  
parti similari del corpo, altri inequabilmente. Dico equa-  
bilmente contemprarsi, quando ugualmente tutte le par-  
ti del corpo à qualche distēperamēto si uolgono diuētā-  
do, ò piu fredde del debito, ò piu calde, ò piu secche, ò piu  
humide, ò p combinatione, alcune piu humide, e fredde in-  
sieme, alcune piu humide e piu calde, alcune piu secche è  
piu fredde. Anzi nella compositione anco delle parti  
istromentali, alcune ne uengono equabilmente fatte, al-  
cune altre inequabilmente. Ma diciamo un poco qui  
prima, quali sono le complessioni di corpi somnamente  
indisposte, e mal conditionate, come prima mostriamo  
quale fusse la perfetta e sanissima complessione. Ma que-  
sta si ritroua facilmente, perche in tutte le spetie delle  
cose quello, che è ottimo, è uno solo, là doue le cose uitio-  
se e difettose sono molte. Pure si puo (come poco auan-  
ti diceuamo) la loro differenza ristrignere à due hauen-  
do alcuni tutte le sue parti di un simile distemperamen-  
to, alcuni altri di dissimile. Di quelli poi, che hanno una  
simile distemperanza, sono pessimi quelli, che hanno que



ste parti distemperate, gagliarde, fredde, e secche insieme. Quelli poi, che hanno queste parti inequabilmente, sono in tanta uarieta, e diuersita, che non si possono di leggiero numerare. Pure se possono in due spetie medesimamente restringere, perche quelli si trouano principalmente soggetti & esposti à i morbi, le cui parti principali si ritrouano di contrarij temperamenti disposte. E meno ui sono quelli soggetti, che hanno le altre parti del corpo non cosi principali, disposte al gia detto modo. Io ho gia ueduto alcuni hauere il uentre freddo, e la testa calda, come al contrario alcuni altri ha uere la testa fredda, e'l uentre caldo. Hò anco ueduto uno essere forte tormentato del continuo nel uentre dalla colera (e questo era accidentalmente, e non per proprio temperamento) il quale non era però di natura caldo, come medesimamente un'altro sentirui gran freddo, ben che non fusse freddo per sua natura. Nel medesimo modo ho ueduto e la testa, & il fegato, e la milza, e le altre parti medesimamente torre alle uolte della distemperanza di qualche altra parte, non essendo gia à niun modo quelle parti sane, lese nel proprio temperamento, ne hauendo anco affetto alcuno alle altre parti contrario. Parleremo dunque prima di coloro, che sono di uguale distemperamento, incominciando da quelli, che sono forte caldi. Egli s'è gia da noi detto nel libro de' temperamenti, che è impossibile, che qual si uoglia distemperamento possa durare solo gran tempo, perche egli à se stesso genera di necessita il compagno. E per questo

f iiij



## COME SI POSSA LA SANITA

ha la maggior parte de' Medici creduto esser quattro soli i distemperamenti, e che essi fussero composti, che gia non pensarono, che fussero ne anco i semplici, perche il caldo consumando del continuo le humidita, si genera la siccita, il freddo, non consumandone punto, con l'aumento dell'humido, à un certo modo nudrisce e mantiene. Nel medesimo modo il succo, in quelle eta, nelle quali l'animale cresce, il fa sempre piu caldo, in quelle, doue egli ua mancando e declinando, reffredda e desecca le particelle sode del corpo, e cumula gran copia di escrementi. Il distemperamento humido medesimamente, s'egli col poco caldo s'unisce, cagiona alle uolte un mediocre temperamento posto e nell'una oppositione, e nell'altra. Chiamo le due oppositioni, e quella che dal caldo e dal freddo prouiene, e quella che dal secco e dall'humido. E questo cosi fatto distemperamento del mediocre temperamento si trouera nel piu bel fiore della eta, e nella declinatione anco, secondo che puo meglio acconuenirle perche il corpo ha nella sua adolescenza il suo ottimo temperamento, tutte le altre eta l'hanno piggiore, come s'è mostro di sopra. Egli bisogna anco di questa altra cosa, che pure detta si è, ricordarci, che essendo due le operationi de gli animali, i fanciulli nelle corporali si oprano eccellentemente, tutta l'altra eta, che dalla fanciullezza alla declinatione si estende, si preuale meglio nelle operationi dell'animo. Ne si possono gia queste eta col numero de gli anni prefigere, e costituire, come hanno alcuni fatto, saluo se non uolestimo con uno certo ampio



modo per auentura farlo. Egli incominciano alcuni ad entrare nella puberta, finito il quartodecimo anno, alcuni altri uno anno appresso, ò piu anco. Il principio del declinare della uita ad alcuni è tosto nel trentesimo anno, ad alcuni altri fin doppo il trentesimoquinto. E benchè à tutti doppo questa età si diminuiscano le forze, e la gagliardia, non ne perdonò però essi la sanita, se ben non la hanno così perfetta come prima. E questa sanita non solamente alle uolte si ha infino al principio della uecchiezza, ma per tutta la uecchiezza istessa anco, la quale è stata da alcuni, morbo naturale chiamato, perciò che non sentendoui dolore alcuno, ne essendo impediti in operatione alcuna di quelle, che nella uita usiamo (perchè non ne habbiamo del tutto perduto l'uso, ne l'habbiamo à fatto debole & impotente) certo che noi siamo sani di quella sanita, che alla uecchiezza si acconuiene. E ci bisogna recare à mente quello, che s'è già tanto detto, cioè che la sanita sia molto à pia, e si stèda molto. che se ci è anco una terza affettione del corpo, che chiamò neutrale Herophilo, & è di quelli, che si trouano da qualche graue infermità iscampati, e si reualiscono, ò pure della età di uecchi, certo che à questo modo anco i uecchi, fuori di infermità si trouano. Non hanno già però ferme e gagliarde le operationi loro, come quelli, che nel fiore della età si trouano. Ma se il corpo loro non uiene meno ne con la uista, ne con l'audito, ne col potere caminare, ne in qual si uoglia altra cosa, che à un uecchio si acconuenga di fare, potremo ragioneuolmente sanita di



COME SI POSSA LA SANITA  
uecchio chiamarla, e non assolutamente sanita, perche  
questa, potendo finalmente operare, e non essendo cosa,  
che punto in nulla le oste, e perfetta & intiera sanita,  
la doue quella de' uecchi non e senza continoue querele,  
perche se bene tutte le operationi ha, non ne ha però niu  
na gagliarda. E quella parte dell'arte della medicina,  
che delle cure di uecchi parla, qui solo tutto il suo inten  
to drizza, di conseruare il piu che e possibile, la loro sa  
nita. Quegli corpi, che tosto da che primieramente si ge  
nerano, si trouano naturalmente hauere una mal dispo  
sta e morbosa complessione, mai non giungono eglino  
alla uecchiezza, e se pure ui giungono talhora, uiuono  
lungo tempo infermi. Noi habbiamo proposto in questo  
libro parlare di quelli, che male complessionati si troua  
no, & a che guisa, il piu che si puo, gli habbiamo a con  
seruare sani. Incominciando dunque da quelli, che hanno  
uno uguale distemperamento in tutte le parti del corpo  
tratteremo prima di coloro, che si trouano essere di un  
ben caldo temperamento, che habbia poca humidita e sic  
cita seco. Questa cosi fatta complessione di corpo si mo  
stra da principio tosto piu sana, che non quella, che si  
troua in amendue le oppositioni uitiose. Intendo le due  
oppositioni, e quella che e di caldo, e di freddo consiste, e  
quella, che di humido, e di secco. Or questa istessa comples  
sione pone piu presto i denti, forma piu presto le uoci  
ben distinte, e camina piu presto, & ogni anno a questa  
proportiōe crescera. Cōpiuti poi li āni della adolescēza  
infino alla eta che declina, apparira manifestamente piu



calda, in modo che ne sera facilmete soggetta et à morbi,  
 et à gli accidēti, che dalla colera nascono, pche il molto ca  
 lore cōsumādo l'humore fa. il tēperamento piu secco. E  
 perche la giouentu è medesimamente calda, ne auerra di  
 essere il loro temperamento composto, onde sera e caldo  
 secco insieme. In questi cosi fatti temperamenti suole  
 la colera e pallida, e flaua abundare. Quelli dunque, che  
 di questa natura sono, si uogliono allcuare à punto nel  
 modo, che si è gia detto di quelli, che di ottimo tempera=  
 mento sono. Ma uenuto poi in perfettione il lor corpo,  
 bisogna considerare, sel'escremento della colera si caccia  
 da loro e purga per lo uentre in giu, ò pure s'egli è in  
 chinato piu tosto ad auiafi per lo uentre in su, perche se  
 uerso giu il caccia, non bisogna essere di cio molto sol=  
 leciti, ne anxij, che se uerso su si uede ire, si uuole cer=  
 care di cacciarlo col uomito fuori, ridendoci di quelli phi  
 losophi, che uietano il uomitare con acqua calda doppo  
 gli essercitij & auanti mangiare, che gia ne anco io di=  
 rei, che allhora si usasse il uino, saluo se con gran diffi=  
 culta cio con l'acqua facessero, perche sono bene alcune  
 nature, à le quali si puo concedere il uino dolce, hauen=  
 do pero gustato un poco di acqua prima. Appresso, quā  
 do è stato da principio il loro temperamento caldo e  
 secco, allhora si uuole maggiormēte il uomito usare, pche  
 nel fiore della eta questi sono āco assai piu colerici. An  
 zi è piu utile à costoro essercitarsi nō cō acuti e forti es  
 fercitij, ma cō tardi e molli piu tosto, pche quelli, che di  
 questa cōplesione sono, sono discoli, e delicati molto. E



COME SI POSSA LA SANITA  
gia, come tutti i Gimnastici uogliono, gli essercitij acuti  
estenuano il corpo, e i lenti al cōtrario il riēpiono. Tra  
quelli di forte caldo tēperamento, ui son alcuni, che nō bi  
sogna punto essercitarsi, e basta loro souerchio, il passeg  
giare, il bagno, e la molle fricatiōe cō oglio pche il caldo  
che di costoro exhala, è agre & mordace, e nō humetta,  
ne è soaue, e sēza mordimēto. Gioua anco à costoro dop  
po mangiare il bagno. Non si potrebbe credere, quanto  
alcuni di loro siano diuentati corpolenti da questo cosi  
fatto modo di uiuere. Il uin uecchio è loro molto inimi  
co, come gli è molto atto & appropriato il bianco, è  
sottile. Egli si uuole auertire in tutti quelli, che doppo  
mangiare si lauano, se nella parte destra, doue è colloca  
to il fegato, sentono qualche dolore, ò grauezza, ò at  
tesamento, perche queste cosi fatte complessioni sogliono  
essere molto trauagliate da male di fegato, usando dop  
po mangiare il bagno. E se talhora si sentono à qualche  
modo di simile in firmita presi, gli si uuole tosto dare  
qualche cosa di quelle, che possano l'oppilato fegato apri  
re, è uietar gli cibi, che generano crasso succo, è massi  
mamente se fußero glutinosi. Di che s'è da noi detto co  
piosamēte in que' tre libri, che scritti habbiamo delle for  
ze, e uirtu de gli alimenti, & in quel libro, che fatto hab  
biamo de' cibi di buono, e di cattiuo succo. Quelli dun  
que, che si sentono dolore nel fegato, hanno ad usare pie  
namente questa maniera di uita, finche ne uada uia il do  
lore, e che i precordij della pte destra s'alleuientino à un cer  
to modo. Giouera anco in cio darli un liquore, nel quale



siano state macerate cime di absinthio, ò pure quella con  
fettione, che si fa di queste cime di absinthio, e di aniso, e  
di amendole amare. Il che è anco piu utile à berlo con  
osimele à tèpo, che sia tra l'alzarsi di letto, e'l lauarsi, p=  
che alhora gioia piu queste cose dare, quando sono gia  
conquotte e diffatte le cose, che si mandano dal uentri=  
cello al fegato, e si uuole loro qualche tempo dare à pote=  
re operare prima che altrimenti si mangi. Non è anco  
male darli il diacalaminthe, la cui compositione s'è gia  
nel quarto libro descrittta. Ne gli temperamenti colerici  
però guardarci di usarlo continouamente, pure se talho  
ra alcuno uien forzato ad usarlo per le oppilationi del  
fegato, è piu utile berlo con l'osimele. Che se alcuno di  
costoro cercasse di mutare e uolgere in meglio il suo  
temperamento, dee la maniera del cibo essere al suo di=  
stemperamento contraria. Il che à poco à poco, e senza  
alcun danno si fara se ui hauremo il medico sempre so=  
pra, che ne habbia cura, e colui che si cura, sera di ogni  
negotio libero in modo, che possa il tutto à debiti tem=  
pi essequire, perche chi si truoua ne gli affari ciuili im=  
merso, & è da molti negotij distratto, per piu sua secur=  
ta non dee tentare mai di mutare il suo temperamento,  
ma dee sempre nudrimenti à se conueneuoli usare, con=  
ueneuoli & atti seranno, gli humidi à gli humidi, i sec=  
chi à i secchi, perche allhora si fa il nudrimento, quando  
il cibo, che nudrisce, si assomiglia al corpo, che ne è nu=  
drito. In quelli, che sono di uguale temperamento, quãto  
è piu soaue, e giocondo quel, che si mangia, tanto mag=



COME SI POSSA LA SANITA  
giormente nudrisce. In quelli poi, che hāno disuguale il  
temperamento, tal che altro temperamento sia quel del  
fegato, altro quello del uentre, ò di qualche altra parte,  
che dintorno al fegato si troua, quello che è lor dolce  
al gusto, e soaue, è diuerso da quello, che è atto e si affa  
con ogn'una di quelle particelle. E perche si e mostro di  
sopra essere di due maniere quello, che è à ciascuno con=  
ueniente & atto, altro secondo le simplici qualita, al=  
tro secondo tutta la sustantia intiera, quello che è per le  
simplici qualita attissimo quale debbia egli essere, s'è gia  
di sopra detto, ò che uogliamo per uia del'otio mutare  
il distemperamento, ò pure che siamo per gli negotij for=  
zati ad assecondarli, & à cederli. Quello poi, che è p=  
tutta la sustantia molto atto, li può con la isperientia  
sola discernere. E certo che la conuenientia di tutta la  
sustantia ha gran forza e uirtu di conuocare e digerire  
quello, che si mangia, e beue, non solamente nel uentricel  
lo, ma in tutto il corpo anco. E per questo rispetto so=  
no molto uarij e diuersi tra se i nudrimenti e cibi de gli  
animali, perche non ha somiglianza niuna il cibo della  
paglia e del'herbe, con quello delle ossa, e della carne, co  
me ne anco quello del pane con quel della cicuta, e del  
ueratro, che gia queste cose anco sono di alcuni animali  
nudrimento. Hanno anco le qualita la loro conuenien=  
tia, perche uolendo conseruare e mantenere un tempera=  
mento, à le complessioni humide è attissimo un cibo, che  
humetti, à le secche, un cibo che desecchi, uolendo al=  
terarlo, il faremo con cose contrarie. In quel tempera=



mento poi, che è per distēperarsi ò in caldo ò in freddo, sempre è meglio il cōtrario oprarui, perche sono questi cosi fatti distemperamenti efficacissimi, e piu potenti che non quelli, che di siccità & humidità constano, come quelli, che ageuolmente con nudrimento simile diuentano morboſo distemperamento, la doue se noi faremo qualunque membro piu secco, non cagioneremo lesione alcuna manifesta, come ne anco se noi con humido nudrimēto la sua humidità quelli conseruaremo. Egli ci serā. no ancho euidente argomento le età: perche in quella che dal principio del nascimento infino à la adoleſcentia si stende, è la carne humidissima, nella uecchia età poi, è ella assai secca. In questo ragionamēto bisogna à questo proposito ricordarci di quello, che nel libro de' temperamenti scritto habbiamo, perche non pensi alcuno, che quelli, che di ſouerchi eſcrementi si colmano, siano di humido temperamento. Il che ingannò coloro, che pensarono, che la uechiezza fusse fredda & humida, che nō già le particelle istesse de' uecchi sono di humido tēperamento, ma le concauità, che tra gli corpi sono, è de' uecchi, è di quelli, che sono da morbi humidi afflitti, sono quelle, che di ſouerchia humidità si colmano. Egli conoscerà finissimamente quale sia il morbo secco, chiunque diligentemēte piu uolte rileggerà, è non una, ò due, è come di passata, quel libro, che scritto habbiamo del Marasmo, è si serà anco prima effercitato nel secōdo libro de' Temperamēti, doue s'è mostro, che il temperamēto di uecchi è secco. Ma il corpo piu caldo del debito, che noi per hora pro-



# CO ME SI POSSA LA SANITA

posto ci habbiamo, se egli nella sua prima eta haura cō-  
 plessiōe posta nel mezzo tral secco e l'humido, nel fiore  
 poi della eta crescendo, l'haura piu secca, e piu per tem-  
 po e piu secca l'haura, s'egli sera di sua natura piu sec-  
 co, & inuecchiera anco piu presto, quanto piu presto  
 si trouera egli al suo supremo aumento giunto, perche  
 poi che tutti nella declinatione della eta ci deseccamo,  
 ogni ragion uuole, che colui, che è naturalmente piu sec-  
 co, piu presto giunga à la siccita, del distemperamento  
 di uecchi. Costoro dunque nel fiore della eta amano piu  
 che altro, una maniera di uiuere humida, la quale mani-  
 era s'è poco di sopra descrittta, che ella gia non uuole ne  
 chiede altro, che cibi che humetti no, e che bagni, e rifi-  
 uta del tutto gli essercitij e molti e gagliardi. Questi  
 nel tempo di estate molto presto si bagnano, e di nuouo  
 anco doppo mangiare. Gioua anco loro il bere del'ac-  
 qua fredda. Agli temperamenti secchi è inimicissimo il  
 coito, e debbano anco sommamente fuggire l'ardore del  
 sole, e le stanchezze, e le ansietà, e le uigilie, & ogni  
 presto e celere moto, l'iracondia, perche ella forte accen-  
 de le nature colerice, genera tosto acute febri. Quella  
 maniera dunque di uita, che si loda per quelli, che à tem-  
 po del crescere loro erano di caldo temperamento, ma  
 haueuano po dal loro nascimēto una mediocre humidita  
 è molto piu conueniente à quelli, che sono caldi e secchi  
 naturalmente. E non è dubbio, che egli si debba anco  
 principalmente considerare l'eccesso del' elemento, che  
 predomina perche tanto si dee rallentare, ò accrescere la  
 maniera



maniera del uiuere, quanto sopra la dispositione naturale si trouano accresciuti, ò diminuiti gli elementi del temperamento. Onde uolendo mutare il temperamento di coloro che sono caldi, et humidi naturalmente, in freddo e secco, bisogna contrario rispetto hauere nella uita, che glisi fara fare. Che se noi uorremo quel temperamento conseruarli, con simili, e non con contrarie cose, potremo farlo. Queste cosi fatte nature nella fanciullezza sono molto trauagliate da morbi di flussioni, e di repletion, e di putrefattione medesimamente, onde hanno maggiormente bisogno e di piu essercitij, e di una perfetta conuotione del uentricello, perche cio, che qui si corrompe, è occasione di generare morbo di putrefattione per tutto il corpo. Se costoro dunque si lauerano due e tre uolte inanzi mangiare, et useranno bagni di acque calde da se stesse nate, ne sentiranno sommo giouamento, perche in loro s'ha qui da hauere tutto l'intento drizzato, che gli manteniamo humide le particelle del corpo. Il che è ad ogni temperamento comune, poi che il contrario rispetto della siccita reca piu presto à la uechiezza i corpi di tutti gli animali, et essa sola siccita è cagione, che ogni corpo che ci nasce, sia egli mortale, che gia se fosse possibile di mantenere perpetuamente humido il temperamento del corpo, sarebbe uero il parlare di quel sophista, del quale nel principio di questo libro facemmo mentione, e che prometteua fare immortale chiunque hauesse uoluto obedirli. Ma perche non puo corpo alcuno fuggire quel naturale progresso, che si fa nella



COME SI POSSA LA SANITA  
ficcita, come s'è già mostro prima, per questo di neces-  
sità ci inuechiamo, e ci corrompiamo. Quello però più  
di lungo si manterrà, che men desecato serà. Ma perche  
la maniera di uiuere humida genera escrementi, e copia  
di succhi, è difficile cosa seruare in modo la mediocrità,  
che non ne nascano morbi, e che non se ne acceleri la uec-  
chiezza. Quanto à la ragione però del temperamento,  
quelli che sono molto humidi, molto tēpo uiuono. Di più  
quando il corpo è à la gagliardia, e robustezza sua giū-  
to, questi uiuono più de gli altri sani, & infino à l'ulti-  
ma uechiezza si mantengono più gagliardi de gli al-  
tri loro coetanei. E per questo quasi tutti i medici, e phi-  
losophi, che hanno diligentemente inuestigato de gli e-  
lementi del corpo, hanno questo temperamento lodato,  
anzi ad alcuni è paruto, che questo solo sia secondo che  
lo ordine retto della natura richiede, perche se ben nel  
principio è peggiore, diuenta nondimeno col tempo mi-  
gliore de gli altri. E per questo dee maggiormente co-  
lui che si toglie la cura di mantenere questo corpo sano,  
hauere l'occhio e prouedere à le cose che ne calano giu,  
e con l'essercitio (come s'è detto) e con molti bagni inan-  
zi mangiare, e con euacuare quello, che e per uia del uē-  
tricello, e delle urine si manda fuori. Puo egli anco talho-  
ra usare alcune purghe per gli humori di testa. Ma in-  
nanzi ad ogni altra cosa dee usare cibi di buono succo, e  
uino, che promoua le urine. E questo basti de gli tempe-  
ramenti caldi, parliamo un poco de' freddi. Egli sono tre  
principali differentie de' temperamenti freddi, perche ò



Sono temperati, e posti nel mezzo dell'altra cōtrarieta, talche nō siano ne humidi, ne secchi, ò ui soprabonda l'undi questi due, cioè ò il secco, ò l'humido. Il temperamento secco però è pessimo, come quello, che douendo finalmente col tempo nella uecchiezza auenire, auiene tosto nel principio della uita. Questi dunque hanno bisogno di essere humettati, e riscaldati. Ilche si farà con mediocre esercizio, con nudrimento caldo, e che humetti, con bere uino caldo, e con dormire copiosamēte, hauendosi però fra tanto gli occhi à digerire, e cauare uia fuori ogni di tutti gli escrementi, che dal mangiare, ò dal bere nascono. Del coito s'è detto di sopra, come è egli nemico à tutti quelli, che di secco temperamento sono. Hora diciamo di piu, che egli è specialmente contrario à quelli che di piu della siccita, ui hāno anchora la frigidita congiunta per che à quelli solamente nō nuoce questo atto uenereo, che sono caldi & humidi, & à quelli anco, che abbondano naturalmēte di seme genitale, de' quali si dirà appresso tra gli disuguali temperamenti. Quel temperamento freddo è anco cattiuo, che si truoua con l'humidita congiunto, e questo è sommamente à i morbi delle flussioni soggetto. Ma s'aiuta assai con l'astinentia de' bagni, con l'essercitio, e cō la parsimonia del uiuere, e cō untioni, che un pocho riscaldino, la forma delle quali s'è gia descritta di sopra, quando delie stanchezze parlammo. La terza differentia poi del freddo temperamento, che si truoua quasi temperata, e posta nel mezzo del secco e dell'humido, fa meno inetti quelli, che in se l'hāno, ò à la sanita, ò à la ro



COME SI POSSA LA SANITA  
bustezza del corpo, che non ui sono queglii altri, che si  
trouano nel distemperamēto del secco e dell'humido. Or  
à questi della terza differentia, de liquali parliamo, biso  
gna eccitare, e confirmare il calore. Nella maniera e spe  
tie poi della humidita, e della siccita, tutto il rispetto del  
uiuere si uuole riporre nella mediocrita. Tutte queste co  
se ho io detto di quelli, che in uguale distemperamento  
si trouano, cio è che hanno tutte le parti del corpo ugal  
mente inchinate à troppo caldo, ò à troppo freddo, ò à  
troppo humido, ò à troppo secco. Di quelli poi, che  
hanno una disuguale compositione di corpo, non se ne  
puo l'huomo con poche parole ispedire, per essere molte  
e molte le loro uarietà, pche diuersamente chi ha una e  
chi un'altra particella del corpo mal temperata, che se al  
cuno ne hauesse due sole distemperate, non sono ne anco  
poche le loro uarietà. Quando dunque hauremo mostro,  
che uita s'hanno à fare quelli, che non hanno giamale cō  
plexionato il corpo, ma uiuono una uita seruile, ò affan  
nata e disgratiata, che uogliam dire, e detto poi di quelli  
che in questa istessa maniera di uita hanno uno uguale di  
stemperamento nel corpo, passeremo à ragionare di co  
loro, che hāno una disuguale cōpositione nelle parte del  
corpo loro, una dispositione dunque sana, e senza diffet  
to, si dee intendere (come s'è già detto piu uolte) in  
una certa estensione, e latitudine, come anco la sanita i  
stessa si intende, perche non puo gia niuno di noi parere  
sano di quella pfettissima e cōpiutissima sanita, ne di es  
sere di una dispositione di corpo senza niuno mancamen



to al mondo. Ma dicono sani coloro, che non si dolgono in parte alcuna del corpo, e non si trouano impediti à niun de gli ufficij della uita. A questo modo anco chiamano compiuta dispositione di corpo quella, che ne da occasioni istrinseche, ne da intrinseche uiene facilmente ad infermarsi. Egli bisogna pero hauere prima questo per cosa certa, che alcuni si ritrouano del continuo infermi, nõ per la propria lor compositione di corpo, ma per la uitiosa maniera di uiuere, che tengono, mentre che ò ne passano poltronamente et in otio la uita, ò che troppo faticano; ò che peccano nella qualita ò nella quantità d'el cibo, ò pure nel tempo del mangiarlo, ò che in qualche noiosa maniera di uita si essercitano, ò nella quantità d'el sonno, ò nello smisurato uso d'el coito si ingannano, ò pure, che in qualche nociua passio di animo, et in pensieri poco necessarij s'affliggono, e macerano. E noi habbiamo conosciuti molti, che per queste gia dette cagioni sono stati ogni anno infermi, iquali non diremo noi, che habbiano uitiosa compositione di corpo, come diciamo, che l'habbiano quegli altri, che non hauendo in niuna delle cose gia dette errato, si trouano nondimeno del continuo infermi. Proponiamoci dunque primieramente colui, che hauendo la sua dispositione (parlando ampiamente) senza difetto, uiue soggetto, et à uolere altrui, e tutto il di si truoua occupato à seruire à qualche gran Magistrato, ò à qualche Principe, ma che nel fine del giorno poi partendosi dal padrone, si troua libero. Qui prima che altro si faccia, bisogna mostrare, che cosa intendiamo noi per lo fine del



COME SI POSSA LA SANITA  
giorno,perche ui si potrebbe alcuno ingannare, se non  
gli ele prefinito con certo termine,percioche se io di-  
cessi,che à l'ocaso del sole si troua alcuno primieramen-  
te libero di potere hauere del corpo suo cura,e nõ ui ag-  
giungessi di qual di io intenda,se d'intorno al solstitio,ò  
à la bruma,ò pure se presso gli equinottii,ò di qual si sia  
altro tempo,mal si potrebbero senza mancamento que-  
sti precetti dare,perche in Roma i piu lunghi giorni,e  
le piu lunghe notti sono poco piu di xv.hore equinottia-  
li,i piu breui poi à l'incontro, sono poco men di.ix.In  
Alexandria d'Egitto il piu lungo giorno è di,xiiii.ho-  
re,il piu brieue è di.x.Chi dunq; ne gli breuissimi gior-  
ni e lunghiissime notti si ritorna à posta di sole da serui-  
re il suo signore,puo con molto suo agio e fricarsi,e la-  
uarfi,e dormire un poco.E certo che non e niuno,che nõ  
possa e ne' lunghi, e ne' breui giorni fare mediocrement  
qualche cosa.Ne io conobbi mai huomo di cosi disgratia-  
ta et infelice maniera di uita,pcioche Antonino Impator  
(che piu di altro Principe,che noi,conosciuto habbiamo  
attende à la cura del corpo ) ne gli giorni breuissimi à  
posta di sole entra nella palestra, ne gli lunghiissimi à  
la nona hora,ò al piu à la decima.Il pche possono i suoi  
seruitori,che si trouano tutto il giorno con lui,à queste  
hore partendosi prendere in quel tempo,che del di gli a-  
uanza,la cura del corpo loro,in modo,che facendosi not-  
te possano chiudere gli occhi al sonno,percioche essendo  
la piu picciola notte di.ix.hore equinottiali, àssai serà  
loro hauere tutto quel tempo dormito. Vedremo dunque



se questo tal seruitore si trouera nella passata sua uita  
 assuefatto a gli essercitij, ò pure senza essercitarfi solea  
 bagnarsi, che gia sono alcuni, che senza altrimenti fri-  
 carsi, unti d'oglio entrano tosto nel bagno, ò pur tolto  
 solamente il pettinetto per nettarsi il sudore di dosso nel  
 bagno stesso. E sono alcuni, che poco di questa consuetu-  
 dine si curano, tal che ne del continuo, ne lungo tempo  
 si trouano alcuni di loro infermi, e sono quelli, che han-  
 no un ampio e libero tràspirare p<sup>er</sup> lo corpo. Et Hippocra-  
 te uole che questa maniera di huomini soglia essere piu  
 sani, quando dice, che l'hauere il corpo raro & aperto  
 al tràspirare, è molto gioueuole, e salutifero à quelli che  
 euaporano molto per lo cupio, come è à lo'ncōtro meno  
 salutifero à quelli, che meno ui euaporano. Ma non biso-  
 gna questa maniera di corpi ad altra consuetudine tran-  
 sferire, come ne anco qual si uoglia altra, saluo che quel-  
 la, che fusse stata gran tempo inferma che se se ne uedesse  
 alcuna del continuo inferma, bisogna andare inuestigā-  
 do cella cagione, laquale troueremo cominciando à cer-  
 care della maniera della infirmità, perche cio che afflig-  
 ge il corpo ( p<sup>er</sup> lo delle cose che in lui stesso si trouano) p<sup>er</sup>  
 una d' queste due occasioni auiene, è per soprabondāza,  
 e repetitione, ò per colpa del succo. Se uedremo, che la in-  
 firmità sia per repletionem, tutto il rispetto della uita si  
 ha quià uolgere di cercare i succhi ad una mediocrità,  
 che se p<sup>er</sup> colpa de' succhi auiene, cercheremo di fargli ugua-  
 li tra se. Ma prima parleremo specialmente come si deb-  
 ba proueder à la mediocrità, che nella quātità si uede, poi



### COME SI POSSA LA SANITA

come à la equalita, che nell a qualita consiste. Parliamo del primo, e come si diceua, de' morbi della repletion, quando quello, che dal corpo euapora, è meno che non sono quelle cose, che egli riceue. Bisogna dunque ben mirare, che si conserui una mediocrità di quello che si mǎgia, e bee, rispetto à quello, che fuori del corpo si caccia. Et alhora potremo questa mediocrità conseruare, quando ne l'uno e nell'altro ponderaremo la quātità, perche à quelli che entrano tosto nel bagno, persuadiamo che poi si frechino, e che facciano qualche poco di moto prima. Et à quelli, che queste cose prima faranno, diciamo, che uogliano anco un pochetto accrescerle, e mancare della quātità, ò della qualita del nudrimento, ò pure di amēque, percio che coloro, che presto e notabilmente si colmano, e reimpiono souerchio, douranno diminuire l'una, e l'altra, che non presto, ò non notabilmente, potrà de l'una sola di loro mancare, di quale piu uorrà egli. Egli è assai noto e chiaro come si possa mancare della quantta. Della qualita pliusi manca dandosi cibo di poco nutrimento, che già non sono pochi coloro, che col mangiare carne di porco si reimpiono tosto e colmano di succo. E pure quello nudrimento ricerca e fricationi, & exercitij uehementi. A costoro daremo dunque herbaggi, e legume, che non molto accresceranno quello, che ha il corpo in se, e di piu pesci & augelli, che medesimamente nō molto nudriscano. Quelli poi, che di uitiosi succhi si colmano, non steranno solamente ad una cosa intenti, come fanno quelli, che de repletion patiscono, pche nō l'una



spetie di uitioso succo, che altri di piu freddo succo si col-  
 mano, altri di piu flegmatico, altri di piu caldo e coleri-  
 co, alcuni di piu acquoso, & altri di piu malincolico.  
 Tutti costoro dunque si asterrano di mangiare e di bere  
 quelle cose, che possano facilmente quel succo, del qual si  
 colmano, generare. E gia s'è copiosamente di cio parla-  
 to ne' tre libri, che scritti habbiamo delle uirtu de' cibi, et  
 in quell' altro intitolato de' cibi, che generano buono o  
 cattiuo succo, Vi ha anco un' altro libro de' nostri di que  
 cibi, che estenuano, ilquale è certo molto utile à coloro,  
 che di crudo succo si colmano, ilquale è ben crasso, non pe-  
 ro sempre glutinoso. A tutti costoro è un comune rime-  
 dio il purgare di basso, massimamente à quelli, che hanno  
 naturalmente astretto e stittico il uentre. e àco loro comu-  
 ne rimedio una conueniente mediocrita dell' uso del coito,  
 perche una complessione senza difetto, non si dee del tut-  
 to da gli atti ueneri astenere, come s'è di sopra de gli  
 corpi secchi detto. Questo bisogna si bene considerare,  
 se à quelli, che questa cosi fatta uita uiuono, gioua & è  
 bene, che una, o pur due uolte mangino il di. Della quale  
 consideratione questo è il capo, e'l fondamento, cio è  
 la natura prima de' lor corpi, poi la consuetudine  
 del uiuere loro, e finalmente parendoci di mutare que-  
 sta maniera di uita, uedere come egli sia per soffrire que-  
 sto mutamento. Egli ci accenna, e mostra la natura istes-  
 sa quello, che gioua. E quelli, che hanno copioso di colera  
 il uetricello, come se è gia detto nel quarto. & hora an-  
 co si dira, sempre debbono mangiare, e bere prima cose,



## COME SI POSSA LA SANITA

che muouano e facciano lubrico il uentre. I uini uogliono essere dolci, e che possano fare il uentre molle, perche non tutti sono di questa efficacia e natura, i cibi uogliono essere herbe con oglio, e con garo. Quegli uini si uogliono fuggire, che sono austeri, e quegli cibi, che astringono, e fanno stittico, eccetto se per confirmare la bocca del uentre doppo finito di mangiare si māgiassero. Egli si dee anco in cio l'huomo con la isperiētia reggere, pche sono alcuni, à iquali l'usare cose stittiche, e che astringono, non solamente non frena, e restringe il uentre, ma gli gioua anco à farlo lubrico, perche corrobora la bocca del uentricello. Ilche chiarissimamente si uede in quelli, che la hanno debole. Quelli, che soleuano innanzi al bagno essercitarsi nella palestra, prima che si dessero del tutto à la uita piena di negotij, come è cosa lor dannosissima astenersi da quegli essercitij, cosi senza lor gran danno nō possono come prima faceano, cōtinuarsi. Debbono dunque costoro usare l'essercitio recuratorio, del quale si è ragionato di sopra, et insieme mācare qualche poco della misura e quantitate ordinaria della carne di porco. E perche (come diceua) sono alcuni, à quali è piu utile mangiare qualche cosa innanzi al bagno, parleremo e della hora, quādo questo fare debbano, e della quātità, e qualita di quello, che mangieranno. Diro dunque quello, che sono io solito di fare ne' giorni, che ò per uisitare gli infermi, ò p altri affari, ho creduto douere molto tardi entrare nel bagno. Poniamo, che il di, quādo cio essere dee, sia di. xij. hore equinottiali, e che creda po-



tere uolgermi à la x. hora à la cura del corpo. In questo caso à me è paruto presso la quarta hora del giorno torre un simplicissimo cibo, cioè solo pane. Et io ho già così fatto, benchè ad alcuni non piaccia il mangiare del pane solo senza altro, perchè l'accompagnano con dattoli, cō oliue, con mele, ò con sale, e sono alcuni, che anco ui beuono appresso. Io mai doppo un tal cibo non beuo, e mangio solo il pane. La quantita puoi uouere essere tanta, che possa nella decima hora essere conuotta e digesta. E se l'huomo uorra essercitarsi, potrà senza niun nocimento per quella uia farlo, perchè ad alcuni, l'essercitarsi ben pieni di cibo, è stato cagione di non picciolo danno, perchè si sono ritrouati col capo pieno di uapori, e si hãno sentito nel fegato ò un certo peso e grauezza, ò un certo attesamēto, ò l'uno e l'altro. Quando dunque una cosa simile auuene, gli si uouole soccorrere tosto, se il fegato si troua oppilato, ui rimedieremo con cose, che possano aprire, e mandare uia quello, che ui si trouasse dentro impedito e fermo, se si truoua il capo ripieno, il curaremo con passeggiare, et innanzi mangiare spetialmente, ben che si possa anco doppo mangiare, fare. Et in questo caso uouole essere il passeggiare il più lento e tardo, che sia possibile. Quando innanzi mangiare si fa, uouole essere ben più presto e ueloce di quello, che s'è detto douersi fare doppo mangiare, non dee però essere al modo, che noi soliamo frettolosi farlo, quando qualche negotio ci affretta e spinge. Le cose, che aprono e nettano gli oppilati meati del fegato, giouano anco à la tarda cōquor-



COME SI POSSA LA SANITA  
tione. E le migliori, che possano à questo proposito usar  
si, sono l'oximel, & il Diatrion Pipereon, nel quale non  
sia mista medicina, che non sia familiare. E di piu anco,  
una maniera di uita estenuatoria, perche tutte queste co  
se & emendano la tardita della conuotione, & apro  
no le oppilationi del fegato. Quando poi auiene nel  
uentricello la corruttione de' cibi, se quello, che si corrom  
pe, ne cala e ua giu, è cio grande occasione di sanita, che  
se non ua giu, si uuole prouocare perche ui uada, con co  
se, che leggierrmente purgano, come è il Diospoliticon, do  
ue sia misto nitro, che sia di pari peso con le altre cose,  
è come la cōpositione, che si fa di fico, e di cnico, ò pure le  
altre che di cnico, ò di Epythimo si fanno. A quelli, che  
in questa indispositione si trouano, gioua anco innāzi  
mangiare il uomito, il quale si ha à fare col bere di uino  
dolce. E si debbono guardare costoro di mangiare cosa  
fumosa, ò di male odore, ò che facilmente si corrompa.  
Egli debbono sempre fare elettione di cose di buono suc  
co. Delle quali s'è gia scritto ne' nostri libri intitulati  
de gli cibi di buono, e di cattiuo succo, & in quelli al  
tri tre, che intitoliamo delle faculta e uirtu de' cibi. E  
gli è anco molto conueniente & utile à queglii, che cosi  
indisposti si trouano, se col spatio d'un mediocre tempo  
purgherano il uentre con cose, che moderatamente pur  
ghino, come è il Dialoes amaro, che chiamano i medici.  
Che se noi per un lungo tempo lascieremo questo uitio  
so succo aumentare, ne potra qualche graue morbo nasce  
re, al quale potremo in que' giorni ogni cura uolgere,



quãdo si celebra qualche publica festiuità, perche allhora si truoua l'huomo libero da ogni mestiero seruile. Ma sono molti, che per la intemperantia loro, non solo sono negligenti à curare quel di male, che si truoua raccolto ne' corpi loro, ma l'accrescono anco di piu, usando in queste stesse festiuità maniera di uita dannosa, e nociua. Onde nasce, che alcuni di loro ne incorrono in lūghe infirmità, delle quali non si possono poi in tutta la uita loro i stricare, come sono le podagre, i morbi articolari, le pietre nelle reni, & altri simili, & alcuni se ne sento no affliggere una uolta l'ãno ò al piu uno anno si, un no, alcuni altri due uolte l'anno anco. L'arte, che promette di conseruare la sanita, à quelli, che le seranno obedi- ti, ce la conseruera e manterrà, che gia à quelli, che obedi re non le uogliono, ella è à punto come se non fosse. Al- cuni recusano di obedirli uinti dalle presenti uoluttà, delle quali non uogliono essere di senza, e costoro chia- miamo isfrenati & intemperati. Alcuni altri uinti da da l'ambitione, e da la gloria uana, che dicono, nel nume- ro de' quali era colui, che haurebbe piu tosto qual si uo- glia altra cosa sofferta, che di lasciarsi ungere tutto il corpo à fatto di pece, benche gliele persuadessero i medi ci, per rimedio della discolezza, e delicatezza del corpo laquale in alcuni nasce per lo distemperamento di tutto il corpo, che ecceda nel freddo, e secco, in alcuni altri, per la debolezza naturale della uirtu digestiua, ò della nu- dritiua, ò pure di amendue. A costoro cosi indisposti è di sommo giouamento quella maniera di unguenti, che



COME SI POSSA LA SANITA  
chiamano Dropace i Greci, come quello, che gioua & à  
distribuir il cibo nel corpo, et à nudrire. Egli si puo ue  
dere, che molti, che erano prima delicati e sottili, sono  
con questo rimedio diuentati corpolenti, massimamente  
quelli, che hanno la uirtu del digerire debole, e quella  
del nudrire gagliarda, ma che p la penuria della materia  
atta, non puo copiosamente nudrire, laquale incòmodi-  
ta nasce dal nō potere dedurre l'alimento nel corpo. Ma  
( come s'è detto ) alcuni per ambitione, ò perche piu  
del conueneuole à la loro bellezza attendono, non uolen-  
do parere di unger si di pece, fuggono questo rimedio, &  
uogliono, che noi à la loro discolezza ne pensiamo qual  
che altro . E pure non ue ne e niuno che possa à questo  
agguagliarsi. Puo anco questo, che io diro, giouare, se in  
anzi al bagno con mano ne troppo molle, ne aspera fri-  
cheremo il corpo fin che diuenti rubicondo, poi ristri-  
gendo con dura, ma con non molta fricatione il quoio,  
uerremo à farlo e duro, e denso . Appreso, se hauendolo  
fatto mediocrementemente essercitare, e lauare, senza fargli  
però far lunga dimora nella stanza del bagno, il nettere  
mo con la gia detta secca fricatione, e poi untolo con un  
poco di oglio, li daremo à mangiare, Che gia in costo-  
ro qui bisogna hauere gli occhi, che hauendo nelle parti  
sode del corpo attratto il sangue buono, confermiamo la  
uirtu nudritiua, e prouediamo, che non esbali fuori quel  
lo, che attratto si troua. La uirtu nudritiua si stabili-  
sce, e conferma, eccitando il calore nella carne e non  
esbalerà fuori il sangue, che attratto nella carne si truo



ua, ungendolo di oglio, perche questo ha forza e uirtu di medicamento emplastico, che chiamano, quasi che tenace mente à guisa di empiastro nel corpo, oue si unge, si ferma. Che se non cel uietà la età, sera di grande utilità, se con le già dette cose opraremo anco il bagno freddo. Al contrario poi, in quelli, che sono souerchio corpolenti, si dee la digestione, e distributione diminuire, & accrescerui la eshalatione del corpo. La distributione si diminuirà con una assidua purga del uentre, assuefacendoci di spignere tosto giu tutti gli istromēti del nudrimento, che l'contengono. La eshalatione poi del corpo s'accrescerà con un ueloce essercitio, come è à punto il corso, è con molto fricare con unguenti, che habbiano uirtu di euaporare. La fricatione bisogna essere molle, che faccia il corpo raro. Mi ricordo hauere io un gran grasso in poco tempo recato ad una mediocrità di carne, facendo lo prima correre forte, poi nettandoli il sudore di dosso con un panno di lino ò ben molle, ò bene aspero. Appresso, lasciai fricarlo molto con unguenti euaporatorij, che da medici moderni sono chiamati Acopi. E doppo questa fricatione il condussi al bagno, ne subito poi li feci dare à mangiare, ma fattolo riposare un poco, ò pure ritornare à qualche suo solito affare, il feci di nuovo ritornare nel bagno, e poi feci porli dinanzi gran copia di cibi di poco nudrimento, con disegno, che si saturasse bene, ma che ne togliesse poco nudrimento il corpo. A questa guisa bisogna anco emendare gli altri distemperamenti, che tutto il corpo occupano, hauēdo pri-



## COME SI POSSA LA SANITA

ma ritrouata la strada di quanto à fare si habbia, e poi ben ruminare le cose, che possano questo effetto fare, Che gia hora il nostro parlare breuemente si drizza à coloro, che si ricordano di quanto s'è detto e qui, & altroue de le fricationi, degli essercitij, de' bagni, de' cibi, delle medicine, perche complettendo la dottrina compediaria cose cōmuni, e generali, e facendoci percio anco di molte cose particolari ageuolmente ricordare, io credo di hauere compiutissimamente in questa materia sodiffatto, poi che non ho solamente le cose uniuersali tocche, ma molti essempi di particolari anco. Egli è dunque gia tempo di uenire à ragionare delle disuguali complessioni di corpo, che si possono anco chiamare inferme. Egli sono di tre maniere queste disuguali complessioni, come è anco di tre sorti, la compositione del corpo nostro, una, che delli primi elementi consta dalli quali sono le parti similari, che chiamano, la seconda, che di queste similari istesse si forma le quali istesse similari sono elementi sensibili delle parti dissimilari, onde nasce la compositione delle parti istromentali. La terza è la compositione di tutto il corpo, che delle istromentali parti si fa. Et è questa ultima la piu facile & à discernere & à curare, la seconda è piu difficile di questa terza. La prima è piu lubrica. Incominciaremo dunque piu cōmodamente dalla terza, che ne si dà piu facile delle altre & à conoscere, & à curare il morbo, come à dire del capo ( dal quale incominciaremo ) il quale sia di distemperata natura, tal che egli generi molti escrementi, onde ne auicne, che i mem=  
bri



bri che li sono soggetti, & inferiori, uengono ad esser= ne offesi, in qualunque parte questi escrementi inclinino. Et il piu loro pronto uiggio si è uerso la bocca, e le narici del naso. Calano anco ne gli occhi, e nelle orecchie anco ad alcuni. Questi scorsi de gli escrementi della testa ne uengon giu parte nella gola, parte nella arteria aspera, la cui somma parte, che con la bocca si congiunge e la chiamano Laringe i Greci, è istrumento della uoce, come nel libro della uoce, che scritto habbiamo, si è mostro. Questo Laringe dunque bagnato dalle cose, che dal capo cadono, fa nel principio la uoce rauca, col tempo poi la fa picciola, e bassa che se il male passa anco piu dilungo, la toglie del tutto à fatto, & è quando insieme col Laringe uiene anco ad humettarsi l'arteria, che se questo scorso giu è acre, non solo nasce in queste parti la gia detta inettezza à la uoce, che egli ui si genera anco una certa grauissima erosione, laquale è di tale natura, di quale sono quelle, che noi tal uolta fatte uediamo sul quoio leso senza essere di cio stato cosa alcuna istrinseca, cagione. Egli ne uiene anco ad essere ulcerato il pulmone, e chiamano poi questo morbo Tabes. Ma se questo scorso di escrementi ne ua la uolta della gola e del uentricello, s'egli è freddo muta in freddo distemperamento i corpi, s'egli è caldo gli muta in caldo. E questo anco col tempo essulcera, e tra'l principio disturba e toglie uia lo appetito e uoglia di mangiare & insieme la concoctione. Il freddo deflusso di questi escrementi genera lentezza e tardanza nella concoctione, genera indigesti=



COME SI POSSA LA SANITA  
one, e rutti acetosi, che s'egli si troua anco corrotto, cor  
rompe anco l'alimento, la quale corrottione e cagione  
di cauare fuori rutti fumosi ò acetosi, ò di altra maligna  
simile qualita. Che se questo corrotto humore e nociuo,  
penetra piu giu, ne tormenta & affligge l'intestino ie=  
iuno, e'l crasso, che chiamano i Greci Colon. Dipiu, ua e=  
gli anco à toccare i uasi, che sono nel Mesenterio, e per  
mezzo de' quali si fa nel fegato la digestione del cibo. Et  
alcuni ne perdono l'appetito del tutto. Alcuni altri ne  
uengono in appetiti innaturali e canini, che chiamano,  
ò bramã o uitioso e strã o cibo, cõe suole à le dõne grauide  
auenire. Egli è anchora chiaro, che quell' humore marcio  
e che dalla testa nelle pti piu basse di lei cala, ui genera  
di molti morbi, come è quello che chiamano del' uua i lati  
ni, ò quegli altri, che i Greci Paristhmia, e Parulide,  
& Antiade chiamano, che tutti sono morbi, che e den=  
tro la bocca presso la gola, e fuori nascono, ui genera  
anco corrosione de' denti, & altre piaghe, e putrefat=  
tioni nella bocca. La maggior parte de' medici in questo  
caso, ò toccano col ferro quella parte dentro la bocca,  
che chiamano columella, ò danno medicine, con le quali  
facciano sputare quello, che per l'aspera arteria era  
gia nel pulmone scorso. Altri proueggono al uentre,  
Altri à i denti, & à la bocca, ò pure à quello, che ueg=  
gono essersi nel naso fermo. Taccio degli occhi, e degli  
orecchi, che sogliono anche essi essere non poco lesi. E  
pure ( come io penso ) sarebbe meglio dare al tronco, e  
quasi al fonte istesso del male, corroborando il capo, ò



non potendo cio fare per la grandezza della distemperanza naturale, almanco prouederli secondo la spetie del morbo, è non fare, come alcuni medici fanno, che ad ogni capo applicano quella medicina, che si compone di Thapsia, e di sinapo, la quale, se il capo si sente male p caldo distemperamento, gli nuoce molto. Gioua dunque à costoro bagnarsi spesso in acqua dolce, perche tirino fuori i caldi uapori, che hanno nel capo, e facciano tutto il temperamento del capo stesso migliore. Nuoce loro usare le acque calde, che da se stesse in molti luoghi nascono, perche quelle di loro, che sono sulphuree, ò bituminose, perche riscaldano, sono inimicissime al capo naturalmente caldo, quelle, che partecipano di alume poi, non sono buone, perche chiudono i stretti meati del corpo. Quelle acque, che da se stesse nascono, si possono sole senza danno usare ( se pure usare si debbono ) che sono dolci, che gia non si puo dire, che utile alcuno cauare se ne possa, perche non sarebbero perauentura calde, quando non hauessero in se parte alcuna di uirtu medicinale che riscaldasse. Egli sera piu securo e migliore con la isperientia cosi fatte acque discernere, poi che rare se ne trouano. Ne sono nella patria nostra lungi da .xiii. miglia dalla citta & in Prusa poco piu di un miglio. Quelle dunque, che nella patria nostra sono, ne gli Alliani (cosi chiamano quel luogo) sono tutte di una maniera, e da un solo fonte nascono. Quelle, che sono in prusa, sono di piu maniere, & è diuerso il loro fonte, come anco nella patria nostra in un luogo, che chiamano Lyceti. Ora



## COME SI POSSA LA SANITA

à quelli, che hanno il capo forte caldo, e bullente, gioua nel tempo di estate, ungerlosi de' oglio rosato, che sia di fronde di rose solamente fatto. E quello è migliore, che di oglio crudo, ò amphacino, che chiamano, si faccia. E molto meglio anco è, se non ui si pone punto di sale. Sono anco alcuni capi, che per lo temperamento delle arterie ne incorrono in uertigini, & in dolori di testa, ne' quali soliamo noi anco toccare col ferro le arterie. Ma questo esce da i termini de l' arte della quale noi hora parliamo. A quelli capi potra ben questa arte soccorrere, che del continuo si dolgono con una troppo acuta passione di nerui, che nascendo per la maggior parte dal capo, uengono giu à coprire la bocca del uentre, et un' altra parte anco ne cala giu nel resto del uentre istesso. Ma il meglio sarebbe fare, che cio à niun conto auenisse, prouedendo, che l' humore colerico ò non calasse per niun conto nel uentre, ò che se ne cauasse uia fuori cō la maggiore prestezza, e celerita possibile. Che egli nō uicali, ui si prouede col dargli ben presto, e per tempo à mangiare, perche essendo colerico il temperamento di tutto il corpo, richiede, la parte piu debole essere fortificata cō cibo, che corrobora il uentre. Che gia non rimediā douisi à questa guisa, descorrerāno giu nel uentre molti superflui e marci humori, de' quali si colma il corpo, e che chiamano Icore i Greci, del cui uapore nascono ad alcuni tosto non solamēte dolori di capo, ma suffusioni anco ne gli occhi, & ad alcuni anco il mal caduco. Tutta la maniera dunq; del uiuere di costoro si uole mutare ne-



l'humido, e nel freddo piu tosto. Quello poi, che concor-  
 re nel uentre, se ne uuol cacciare uia col uomito, ò per  
 uia di sotto. E si dee ogni di del continuo corroborare  
 lo stomaco cō cibi, prima che egli si colmi di colera, e poi  
 con maggiore interuallo si dee purgare con queste medi-  
 cine, con cime di absinthio, e con la compositione di Aloe,  
 che chiamano picra, perche questa penetrando altamēte  
 nelle tuniche del colerico uentricello, il netta e purga. Il  
 che non puo cosi fare l'absinthio, ilquale ha solamēte uir-  
 tu di astergere e nettare, di nettare, dico, le sozzure, che  
 nelle tuniche del uentricello si trouassero, e non di cauare  
 fuori cosa, che si trouasse iui con qualche profondita im-  
 bibita, come l'Aloe farebbe. Le untioni, che si uogliono  
 poi doppo l'Aloe, applicare al uentre, uogliono essere  
 alquanto astrittive, come è quella de l'unguento Meli-  
 no, che di pomi cotogni si fa, e del Masticino, e del Nardi-  
 no. L'estate si dee piu tosto il melino usare, l'inuerno il  
 Nardino, la primauera il Masticino, perche questo è po-  
 sto come nel mezzo tra il Melino, e'l Nardino, ilquale  
 riscalda, massimamente hauendo un poco copiosamente  
 misto seco l'Amomo, il Melino poi refrigera. Le donne  
 ricche hanno un' altro unguento piu pretioso e migliore  
 del Nardino, & è il foliato, che chiamano. Vi sono anco  
 gli unguenti, che chiamano Spicati, che possono e corro-  
 borare il uentre, e scaldarlo. Ma se non solo manda giu  
 il capo humori marci caldi nelle parti del uentre, che egli  
 ha anco il uentre istesso un caldo distemperamento, biso-  
 gna usare del continuo e cibi e beuande, che refrigerino,



COME SI POSSA LA SANITA  
Et accrescere, e diminuire questa qualita uariamente se-  
condo le stagioni de l'anno, senza giungere pero mai al  
contrario, come in quelli, che erano di mezzano tempera-  
mento, facemmo, riscaldandoli nell'inuerno, et refrigerã-  
doli la estate. Nel medesimo modo essendo amendue le  
gia dette parti di freddo distemperamento indisposte, si  
debbono sempre usare e cibi, e beuande, Et untioni, che ri-  
scaldino, uariãdoli po, et accrescẽdoli e diminuẽdoli secõ-  
do la stagiõe de l'ãno. Ma egliè difficile cõnessione, ogni  
uolta che la fredda e flegmatica marciosa materia scorre  
giu nel uẽtre caldo, ò che la calda nel freddo uẽtre discor-  
ra, estille. E di queste due io ho con la isperiẽza ritroua-  
to e ueduto, che e molto piu assai difficile à curare quella,  
che manda giu nel caldo uentre gli freddi e flegmatici hu-  
mori. Ma quella complessione è pessima, che è di cosi fat-  
ta natura cõposta, che nõ ha il uẽtre facilmẽte lubrico,  
ne puo facilmẽte uomitare per bocca, perche gli humori  
flegmatici se moitò s'indugiano nel uẽtricello, ui si cor-  
rompono, in modo che l' uengono à corrodere, et insieme  
à mãdarne la uolta della testa uitiosi uapori. Che se nel  
uentre naturalmente freddo stilli giu dal capo humore  
flegmatico, ui si puo di leggiero rimediare, con darli la  
mattina qualche poco di semplice medicina, come è il Dia-  
trionpipereon. Egli è anco buono il pepe solo, beuuto  
ben pisto è misto con acqua, Et à questo proposito è mi-  
gliore il pepe bianco, che è anco piu appropriato per lo  
stomaco. Alo'ncontro è à costoro inimicissimo il bere de  
l'absinthio, come quello, che genera humore flegmatico



nel uentre loro, e nō ha uirtu ne forza che punto uaglia,  
 per nettarlo. Non gioua ne anco l'Aloe molto à costoro  
 perche l'Aloe ha uirtu di trarre uia l'humore colerico, e  
 per questo è stata ritrouata attamente la compositione  
 di lui, che chiamano Picra, laquale con la acrimonia, e ca  
 lore delle cose, che hà in se ( come ne è una à punto il ci  
 namomo), spezza e netta, e lenti, e crassi succhi, che truo  
 ua. Ma non si dee del continuo questa medicina usare, co  
 me facciamo del Diatrionpipereon, ò del Diacalamin  
 thes, i quali anchor che ogni di gli usi colui, che è dal fred  
 do uentre tormentato, non ne sentira pero mai danno al  
 cuno. Egli si pongono con ogni cento dramme di aloe,  
 sei dramme di ogni una delle altre sei cose, che ui entra  
 no. E questa è poi la Hierapicra, che tutti preparano et  
 usano in Roma. Ma io la compongo anco in due mani  
 ere. In una pongo piu di quelle cose, che riscaldano, nel  
 altra ne pongomeno. Potremo anco in questa compo  
 sitione porre piu delle altre cose, mancando del solito  
 peso del'aloe, che sera, ponendo con ogni sei dramme,  
 de le altre cose, lxxx. dramme di aloe ò pure porne  
 meno, come sera, con. cxx. dramme di aloe porre sei  
 dramme sole di ogni una delle altre cose. Quando non  
 potessimo hauere del Cinamomo, ogni un sa, che in sua  
 uece potremo porre il doppio di casia perfetta & otti  
 ma, che gia alcuni uogliono che ella sia di uguale uirtu  
 col debole, e non troppo buon cinamomo. E ueramente  
 che dal perfetto cinamomo ella è assai auanzata. Ma co  
 me non hauendo buon pane, mangiamo anco il biscotto,



## COME SI POSSA LA SANITA

così non hauendo del cinamomo, ci seruiremo della casta perfetta. A quelli poi, che hanno il uentre ò freddo, ò temperato, ma procliue al freddo, daremo come attà à loro, quella medicina, che chiamano Diospoliticon, la quale anco si suole fare, di due maniere, ponēdo per quelli, che hanno astringito e constipato il uentre, con cinimo, con ruta, e con pepe, altrettanto peso di nitro Berenitio; per quelli, chel'hanno lubrico, e disciolto, la metà solamente, perciò che bisogna con questa medicina estenuare il flegma, e cacciare uia fuori lo spirito aereo e uentoso. Quando poi il uentre è smisuratamente caldo, e'l capo freddo, è una graue, e dura connessione. perciò che il flegma, che stilla giu nel uentre, ha bisogno del Diatrionpipereon, e del Diacalaminthes, e del Diospoliticon anco del quale s'è pure hora fatta mentione, & à l'oncontro la bocca del uentricello uiene facilmente offesa dalle cose che ui accēdono il calore. In quelli dunq; che in così fatta indispotione si truouano, si dee tenere questa uia, che gli si uuole spezzare il flegma, e nettarlo uia con cose, che non riscaldino, come ueggiamo à ponto essere l'oximele. Ma quella cōnessione è lubrica e difficile forte à curarsi, quando s'uniranno queste tali dispositioni di corpo insieme, che la bocca del uentre ( che chiamano lo stomaco ) sia debole, e nauseoso, & il uentricello sia stittico, & constipato, perche tutte quelle cose, che prouocano il uentre, tutte offendono, e perturbano lo stomaco, perche i cibi uengono à nuotare nella sommità di lui, & ad eccitarne su nausea. A costoro necessaria=



mente auiene, che poco ne possano conuocare il cibo. Che se noi al contrario li daremo cose, che gli corroborino lo stomaco, non passeranno tre o quattro giorni, che gli faremo, constipato e stittico il uentre. A questa maniera di huomini, hò io auertito conuenirli una sola maniera di uita, cio è che primeramente gli diamo herbe con oglio, e con garo, et altre cose, che sogliono rammollire il uentre, e poi che uedremo che habbiano il loro debito cibo tolto, li daremo alcuna cosa di quelle, che fortificano, e corroborano lo stomacho, come sono poma granate, mela, e pera, che già sono alcune cose di questa sorte, che senza acetosita astringono. Ma il paziente, che haura di ogni una di queste cose fatta separatamente la proua, usera quello, che egli haura trouato giocondissimo al gusto suo, e non nociuo. Ne già bisogna mangiare molto di queste cose, ma quanto bastera ( come ho detto ) à refocillare la debolezza dello stomaco, perche con la isperienza mi son accorto, che'l molto uso di loro dissolue il uentre. E nel generale, quelli che così disposti si trouano, come diceuamo, se doppo il cibo ordinario mangeranno qualche cosa stittica, et astringina, piu diuenteranno lubrici, che se à niun conto mangiata non la hauessero. E questo auiene, perche la bocca del uentricello corroborata dalla uirtu di queste cose, ne manda giu quello che nella sommita nuotaua, et insieme con questo tutte le altre cose anco, che erano nella parte superiore del uentre, e gli intestini, che questo mouimento del cibo tolgono, il mantengono, e spengono anche essi giu quel-



## COME SI POSSA LA SANITA

lo, che dalle parti superiori tolto hanno, perciò che si uede questa uirtu impulsua, ancor che ella dalla parte di basso nel fondamēto si muoua uerso su spingendo alcuna cosa, seruare forte di lungo il suo moto, benché sia questo andamento in su nel corpo dell'animale fuori dell'ordine debito e naturale. Ma egli puo ciascuno uedere, che egli è come io dico, se uorra recarsi à mente quello che spesso à ciascuno di noi auenire suole, perciò che à le uolte ci sentiamo in qualche luogo presso il fondamento un certo mordace humore, il quale ci irrita, e spigne à douerlo espellere e cacciare fuori ma noi impediti da qualche negotio ciuile, cel ristrigniamo dentro, e non lo mandiamo fuori, onde perche egli si riuolge, e toglie la uia di su, ce ne sentiamo spesso dolore il capo. Con ottima ragione dunque, benché il cibo facendo lubrico lo stomaco, nati su, le cose austere nondimeno mangiate poi, corroborato che hanno le parti superiori del uentre, dāno principio à le cose che nel uentricello si trouano, di andare, e spingere sempre in giu. Il qual principio di andare giu la uolta di basso, gli intestini il tollono, e sogliono conseruarlo infino à l'ultimo, e piu basso esito di loro. Ma basti di costoro questo, passiamo ad un'altra disuguale dispositione, che non cede in malignita à niuna delle già dette, & è quando si generano nelle reni pietre, ò durezza callose, che chiamano Pori i Greci, & è tutta la dispositione del corpo delicata e discola. Costoro per la infirmita che hanno, richiedono medicine, e maniera di uiuere, che estenui, le quali co



se nondimeno sono al corpo delicato inimicissime. Onde  
 hauendole usate un, che del morbo delle reni patiu a, e  
 sentendosene percio male potere mouere i denti e che li  
 teneua come addormentati, e che ( come esso diceua ) li  
 sonauano aguisa d'una cosa secca, ne parlo co' medici  
 di terra di Lauoro, doue egli uiueua, iquali credendo, che  
 questo fusse uno affetto, che minacciaua Paralisi, cio è  
 la resolutione de' nerui, gli fecero usare medicine di eu-  
 phrobio, e di limnesi, che chiamano anco Adarce i Greci.  
 Ma sentendosene colui ogni di peggio, e ueggendo, che  
 questo affetto con grauissimo dolore gli andaua sempre  
 montando su nelle parti superiori, ne ragionò meco, che  
 à caso mi ritrouaua allhora in quella Contrada, e mi  
 pregò che hauesse uoluto aiutarlo. Io inteso da lui la cu-  
 ra, che era stata nel suo male tenuta, mi accorsi, che esse-  
 do stato dissecato à quel modo dalle medicine, che prese  
 hauena, era in quel morbo incorso. Onde di mandato de  
 la maniera di uita, che hauesse douuta tenere egli, per  
 rimediare à questa sua siccità, senza offendergli le re-  
 ni, pensai, che fusse assai al proposito il liquore lento de  
 la ptisana, e gli pesci sassatili, e che in alto mare uiuono,  
 ò ne' quali non è cosa alcuna glutinosa. E nel medesimo  
 modo dissi de gli augelli essere ottimi quelli, che hanno  
 una simile carne, come ne sono à punto molti, che per le  
 montagne uiuono, perche quelli, che tengono gli hosti p  
 le citta rinchiusi in gabbie per uendere, e che con humi-  
 do e copioso cibo ingrassano, sono in questo caso contra-  
 rissimi. La migliore carne, che possano usare quelli, che



## COME SI POSSA LA SANITA

in questo affetto si trouano, si è quella delle pernici, poi è quella delle galline arcee, che chiamano, e de gli sturni, e delle merule, e de gli tordi. Che se non si potessero augelli di montagne hauere, si possono usare di quelli, che uiuono per le campagne, o de' palumbi, che si tengono su per le torri per molti luoghi. Sono buoni anche i passerii, che fanno su per li tetti, e per le torri i lor nidi. E uogliono queste torri in luoghi alti & certi essere poste. Che cosi seranno anco buone le galline, che qui nel piano dentro i cortigli si tengono. Egli si uieta à costoro cosi indisposti il latte di ogni altro animale, fuori che quel dell'asina, per essere piu di tutti gli altri sottile. E per dirlo in una parola, la maniera del uiuere di costoro uole essere posta nel mezzo tra quella, che estenua e che ingrassa. E gia delle cose particolari, che loro s'acconuengono, habbiamo noi tocco à lungo ne' libri, che scritti habbiamo della uirtu de' cibi, & in quello altro che intitolato habbiamo di Euchimia. Onde è souerchio piu qui farne parola, e basta questo solo dire, che s'habbia di tutto il lor corpo hauere quella cura, che s'è detta di sopra parlando del modo del uiuere di colui, che ogni altra cosa haurebbe sofferta piu tosto, che essere unto di pece. Che se chi è trauiagliato dal male di pietra, serà corpolento, si puo audacemente à costui imporre una maniera di uita, che estenui. Le medesime cose seranno appropriate e conuenienti à quelli, che dal morbo articolare e dalla podagra sono afflitti, percio che se sono costoro carnosì e grassi, dal bere delle medicine, che



per le chiragre e podagre si danno, non sentono danno alcuno, se sono delicati e sottili, con disseccare recano in grauissima dispositione non solamente tutto il corpo, ma i piedi anco, e le mani, se le mani anco prima male si sentiuano. Egli bisogna però sapere, che le medicine per le podagre sono molto differenti da quelle, che per lo male di pietra si danno, non solamente perche assottigliano i succhi glutinosi e crassi, ma perche riscaldano anco e disseccano, percio che quelle che molto riscaldano, non si debbono à niun conto dare à quelli, che del male di pietra afflitti sono. Ma perche di tutte queste cose s'è assai detto nel nostro libro, che fatto habbiamo del modo del medicare, et in quegli altri libri, che scritti habbiamo delle medicine, che sono di due sorti, e delle medicine semplici, e delle composte, non molto bisognaua quiui indugiarsi, per essere questi cosi fatti corpi posti nel mezzo tra gli sanissimi e gli infermi, che già quella parte dell'arte, che fa morbo uicino fuggire, prouede, e si toglie la cura de' corpi à questo modo indifposti, percio che niuno di quelli, che hanno la compositione retta del corpo, e senza difetto alcuno (secondo à me pare) dee ne bere medicine, ne usare maniera di uita, che attenui il corpo. Ma quelli, che essendo naturalmente deboli ò in tutto il corpo, ò in qualche parte di lui, uengono per leggier causa offesi, questi si uogliono recare alla uita, che li conserui in sano stato, e torgli da ogni maniera sospetta di uita, laquale uediamo non essere nociua à niuno di quelli che sono naturalmente di buona complessione, e che non



COME SI POSSA LA SANITA  
sentono affanno di una mediocre fatica, anzi uolontie-  
ri ui si essercitano, là doue quelli, che per ogni leggier  
causa uengono in indispositione, talche si trouano del  
continouo da gran morbi afflitti, come è il mal caduco,  
la uertigine, il dolore di testa, & altri, ne' quali il capo  
è occasione di male à le parti soggette, come sono i denti  
le gingiue, la columella, che chiamano, e per dirlo in una,  
tutte le parti della bocca, e delle canne della gola, e di piu  
come sono le orecchie, gli occhi, lo stomaco, il uentre, e le  
parti del respirare, come è la somma arteria, che chiama-  
no Laringe, e l'aspera arteria, e'l pulmone, e'l piano  
del petto tutti questi, dico hanno per un commune rime-  
dio alla indispositione loro, che innanzi ad ogni altra co-  
sa, e diligentissimamente conseruino il capo istesso da  
ogni morbo lontano, e poi proueggano anco alle parti  
trauagliate e dolenti, pure che si sappia però anco que-  
sto, che nõ tutte le pti lese si uogliono corroborare. Bisò-  
gna bene à l'uso loro auertire, cõe è à dire, che de li occhi  
e de gli orecchi ci seruiamo molto. Onde quãdo in queste  
due pti stillano dalla testa escrementi, si uogliono deriua-  
re, e drizzare p le pti uicine, e cauarli fuori per lo naso  
principalmente. Che se non uenissero ad uscirne per que-  
sta uia del naso, si uogliono cauare per la bocca, con l'a-  
iuto di quelle cose, che cacciano il flegma uia, come quan-  
do per uia del naso si tenta, si ha à fare e con quelle cose,  
che fanno sternutare, e con quelle che aprono le oppila-  
zioni di lui. Gli occhi poi si corroboreranno, usandoui  
quel collyrio secco, che di pietra phrigia si fa, ponendo



lo in guisa nelle palpebre col specillo, ò tenta, che chiamano, che non sene uenga à toccare la membrana intrinseca dell'occhio, che gia cosi uediamo del continuo fare à le donne, quando con l'antimonio si uogliono fare gli occhi belli. Per corroborare poi gli orecchi il Glancio solo basta, trito sopra un sasso con aceto, poi à poco à poco infuso, e stillato tepido dentro con lo specillo, ò pure cō quell'altro istrumento, che communamēte usano e'l chiamano oriculario. Confirmate poi, che à bastanza seranno, in modo che nulla piu ui concorra, ui si uole instillare del continuo qualche poco di ottimo unguento Nardino. Questo si faceua gia solo eccellente in Laodicea di Asia, hora si fa anco in molte altre citta. Ma molto piu corroborera gli orecchi e gli giouera il collyrio, che chiamano Diaglaucio dal Glaucio che ui entra. Il medesimo giouamento li fara il Diarhodon, et il Crocode, et il Nardino, e quel di uino si fa. E di piu, quelli unguenti, che fanno in Roma le donne ricche, e che li chiamano Foliati e Spicati. Che se copiosamente scorrera dalla testa à gli orecchi humore, e marcia et à questo, et la effulceratione, che ui accadesse, ui medicaremo col pastillo di Androne. Ma in questo mezzo rauolgeremo e diuerteremo quella materia al naso et à la bocca. E fatto questo, ci seruiremo delle cose gia dette di sopra. Or come da quello, che dalla testa stillaua, ne ueniano offesi alcuni altri, che le erano soggetti, cosi nascono di molti morbi dal fegato, dalle reni ò dalla milza ò à le altre parti piu deboli, che li sono soggette. Egli s'è



## COME SI POSSA LA SANITA

gia mostro ne' libri nostri delle faculta naturali, che ogni parte del corpo ha faculta e uirtu di attrahere à se un suo proprio e cōueniēte succo del quale, mentre l'alterano, e cercano di farlo à se simile, uengono à mal seruirsi per nudrimēto. E che hanno anco un'altra faculta, per mezzo della quale desiderano, e si forzano di cacciare uia da se nelle parti uicine il superfluo humore. E che se la particella uicina è ben disposta e gagliarda, nō riceue quello, che l'altra le manda, e spigne sopra, anzi fa che quella particella sola, che riceuette in se prima quella indispositione, si ritenga p̄ sempre il dolore, che s'ella fusse piu debole di quella, onde quello escremento si manda, il riccue ella bene in se, ma il rimanda di nuouo tosto à qualche altra parte piu debole. E questa poi à qualche altra pure il rimanda, finche si riuerfi quello escremento in parte, di cui non ne habbia il corpo altra piu debole. Et à questa maniera quelli, che non hanno cura alcuna del uiuere loro, si trouano del continuo afflitti e uessati chi in una pte, chi in un'altra del corpo. Quelli poi, che non raccolgono humore alcuno superfluo in se, sempre si mantengono le particelle loro deboli, secure. Di che fanno fede chiarissima alcuni, che in alcune loro parti inferme e deboli sentono sei mesi interi e piu, gran dolori, perche se fusse di cio la debolezza sono di quella parte, cagione, del continuo per sempre la pte inferma sentirebbe il dolore, cōe quella, nella quale mainon mancherebbe la cagione di quella passione. Ora poi che non sempre quel dolore sente, cosa chiara è, che qualche



qualche altra cosa ci è in mezzo, che è occasione di generare quel mele, che certo non è egli altro, che quello, che ò in qualita soprabonda. E questo istesso, che soprabonda, ò per tutto il corpo si raguna, la quale mala dispositione chiamano i Greci Pleehora, ò pure in qualche parte principale del corpo, laqual però sia naturalmente debole. Quello, che soprabonda, ò restando in questa parte debole, ò passando in qualche altra di piu debole natura, doue egli si ferma, genera grauezza, e dolore. Bisogna dunque prima di ogni altra cosa considerare, e uedere, se quel membro da se stesso, e per sua natura senza sempre dolore, ò pure per cagione di qualche altro membro, che si trouaua gia prima di lui indisposto. Egli soprauiene alle uolte alla parte debole instrinsecamente la offesa, e'l male, ò perche si raffreddi, ò perche si stanchi, ò perche riceua contusione e colpo, ò ferita alcuna, ma per lo piu uiene ella lesa per la maniera del uiuere che gli contrabe, e reca sopra, superfluita, e uitioso succo. Egli bisogna dunque attendere e mirare alla grandezza della naturale infirmita nel membro, hauendo gia fatto prima quella distinctione, che s'è data, e dare al patiente piu parcamente da uiuere, che prima, e poi porlo in un conueniente & atto esercizio. Bisogna ben guardarla, che per cagione instrinseca non gli uenga lesione alcuna sopra. Appresso poi, s'egli con queste cose non diuenta magro e discoloro, nella parte inferma e debole ne uien tormentata, ne afflitta, si dee questa maniera di uita gia detta continouare. Ma s'egli ò diuenta di tutte le mem-



COME SI POSSA LA SANITA  
bra discoloro e magro, ò la parte mal complessionata ne  
sente affanno, e peggiorarne, bisogna questa cosi fatta  
maniera di uita mutare, perche s'egli se ne sente male,  
una delle due cose faremo, ò gli mutaremo la sua manie=  
ra di uiuere in un'altra piu estrema e parca, ò il faremo  
à un determinato tempo dell'anno purgare. Ad alcuni  
basta una uolta sola l'anno nella primavera purgarsi, al  
cuni altri hanno bisogno, di purgarsi anco un'altra uol  
ta appresso poi nell'autunno. Se uedremo, che il corpo si  
sia cumulado di copia di sangue, gliene faremo cauare.  
Se di uitioso succo il uedremo colmo, l'euacuaremo con  
medicina, che possa quello humore soprabondante purga  
re. Che se la parte afflitta e inferma si sente bene con la  
parca uita, ma che se ne annagrisce il corpo, faremo usar  
li quella untione di pece, della quale s'è prima detto, per  
refocillare nell'estenuata cõplexione. Ma quella disposi=  
tione di corpo, che io hora dirò, è pessima, perche sono al  
cuni che generano copioso e caldo seme genitale, il quale  
gli stimula & irrita à cauarlo fuori. Ma cauato che essi  
l'hanno, gli si risolve tosto la bocca del uentre, laquale e  
i Medici, e tutti gli altri chiamano stomaco, & essi non  
solamente si sentono aprire per tutto il corpo, e ne diuen  
gono deboli & impotenti, ma ne appaiono anco secchi,  
sottili, pallidi, e con gli occhi concavi e posti à dentro.  
Che se perche sentono tutto questa male dal coito, se ne  
ritraheno, ne uengono à sentire non solamente affanno  
di testa, ma dolore anco e nausea dello stomaco. E di piu,  
da questo rattenersi quel maligno seme dentro, ne gli na



scono di notte dormendo così fatte immaginationsi, che gli sono cagione di affanno niente minore di quello, che doppo il coito sentiuano. Dicendomi un di costoro, che mentre, che egli cauaua fuori quel suo ben caldo e mordace seme, non solo il sentiua egli, (e con suo male che ne gli seguiva) ma le donne anco, con le qual egli haueua à fare, gli persuadetti, che si fusse douuto astenere da cibi, che hauesser potuto il seme genitale accrescere, e che usasse nõ solamēte cibi, ma medicine anco, che l'hauesser diminuito et estinto. De' quali s'è da noi ragionato, ne libri che scritti habbiamo de li alimēti, et in quelli medesimamente delle simplici medicine. E che poi usasse essercitij, che essercitano piu tosto le pti superiori del corpo, che il resto, cōe e il giuoco della palla à uento, e l'essercitio, che si fa alzando e mouēdo su nell'aria pesi cō la mā dritta e cō la mā māca. Gli ordinai anco, che dopò il bagno s'ungesse tutti i lōbi di quella untione fredda, come è l'oglio crudo et acerbo, che chiamano Omphacino, cōe e il rosato, e'l Melino, che di questa tale maniera di oglio si fa. Ma io ad alcuni faccio untioni di qualche sustāza piu grassa, perche non ne scorrono giu poi facilmente dal corpo. E faccio questa compositione di cera e di qualche altra cosa, che refrigeri. Hauendo fatto prima il cerato che chiamano Cereleon i Medici, e ben con le mani menatolo nel mortaio, ui porremo di qualche succo refrigerante, il quale in modo anco mescolaremo con la cera, che diuētino una cosa stessa. La materia di questi cotali succhi s'è descritta ne' libri delle simplici medicine. E quelli



COME SI POSSA LA SANITA  
che piu facilmente si truouano, e sono sempre alle mani,  
sono quel della Sempreuia, del Solano, dell' Vmbilico di  
uenere, del psilij, del poligonio, del tribulo, della portu-  
laca, laquale non ci dà mai succo, se quando la pistamo  
nel mortaio, non ui inaffiamo qualche humore, che sia di  
sustanza sottile & aquea, e non tenace, e crassa, quale è  
quella dell' uua acerba, e delle rose. E questi succhi si pos-  
sono di estate hauere, ui sono anco bene de gli altri, che  
di altri tempi si trouano, come della lattuca, che è pure  
di quelli, che refrigera. La semente di lino anco cotta  
in acqua fa un liquore refrigerante. Io ho ueduto un  
Gimnastico porre su le reni d' un certo suo Athleta una  
laminetta di piombo, per curarlo dalle imaginationi ue-  
neree, che egli di notte dormendo sentiua. Il che facendo  
io fare ad un certo plebeio, che in questa indispositione  
si trouaua, se ne senti egli bene, e me ne ringratiò.  
Vn' altro che hauea la carne piu tenera, & era di piu de-  
bole natura, non possette la durezza del piombo soffri-  
re. Onde io gli persuadetti, che si hauesse sparso sul let-  
to, oue egli dormiua, alcune delle gia dette herbe, e con es-  
se frondi molli di Agnocasto, che chiamano, e di ruta. Di  
che senti egli tosto utilita. Onde l' usò e continouò poi  
sempre. Gli dissi anco, che costumasse à mangiare conti-  
nouamente la semente di Agnocasto, e se ne senti bene, e  
me ne rese gratie. Il medesimo gli auenne usando la ruta  
come io anco gli dissi. E gia di queste cose s' è ragiona-  
to ne' libri delle medicine simplici, & in quelli delle uir-  
tu e faculta de' cibi, che scritti habbiamo. Questo solo,



come cosa necessaria, ui aggiungeremo hora, che si debbano fuggire del tutto le untioni fredde, che di papauero e di mādragora si fanno, che gia ne anco niuna di queste cose gli si uole applicare, ne si uogliono queste herbe ne anco spargere sul letto, quando nel loro supremo uigore, e forza si trouano, perche si possono queste ancora usare sparse, come dell'altre s'è di sopra detto. Anzi io ordinai una uolta ad uno, che esperimentasse in questo caso le rose, spargendole nel letto, come s'è detto, e ne senti colui giouamento senza offensione alcuna delle reni. Io pensai anco un'altro rimedio non mica male, per quelli, che in questa indispositione si trouauano, e l'isperimenta istessa mi mostrò quanto egli fusse buono, perche la isperimenta si uole tenere in luogo di regola, e di giudice nelle cose, che ha l'huomo à fare, ne si dee scriuere, che una cosa gioui, non hauendola prouata, saluo se non ui si aggiunge si anco questa conditione, di non hauerne ancora fatta la proua. Or che cosa è dunque questa, che io diceua hauere prouata in questo caso così utile, cioè per coloro, che si cumulanò molto di seme genitale, che poi richiede, e cerca di essere cauato fuori? Doppo che costoro si seranno mediocrementepieni, cenando di cibi di bono succo, uolendo andare à dormire, usino il coito, et il di seguente hauendo ben dormito, et alzandosi di letto si lascino freccare con un panno di lino, fin che appaia super la pelle il rossore. Poi usino una mediocre fricatione con oglio. E trapostoui un poco di tempo in mezzo, gustino un poco di pane ben fermentato, e cotto sotto il te



COME SI POSSA LA SANITA  
sto, e uino, e cosi ritornino poi al lauoro loro consueto.  
In quel tempo però, che ua in mezzo tra le fricationi  
con l'oglio, e gustare del pane, dourà passeggiare un  
poco, se ui è luogo uicino, oue possa comodamente farlo,  
eccetto se il freddo de l'inuerno ui ostante, pche allhora  
à me parrebbe meglio lo starsi dentro. Ad un certo Grā  
matico trauiagliato spesso dal malcaduco, mostrai una  
quasi simile uia per corroborarsi lo stomaco per mez  
zo del cibo. E se ne senti merauiglioso giouamento. Et  
io allhora uenni maggiormente in speranza di douere aiu  
tarlo, quando da lui intesi, che allhora quel male l'as  
fliggeua, quando si trouaua egli lunga hora digiuno e  
senza mangiar, et allhora anco piu, quando fra quel mez  
zo l'hauesse ò dolore alcuno, ò ira assalito. Di piu,  
miraua anco io molto à la dispositione, e fattezze sue, e  
dimandandolo io di alcune cose, mi confessò, che si sentia  
molto spesso lo stomaco trauiagliato dalla colera. Ma io  
uorrei questa cosa nel generale persuadere à tutti colo  
ro, che questi scritti legeranno, et à quelli principal  
mente, che se ben non hanno l'arte della medicina, hanno  
nondimeno molto essercitato e desto l'ingegno, che non  
uogliano, come il uolgo fa, cosi anche essi uiuere à guisa  
di pecore, e di animali irragionevoli, ma che con la ispe  
rienza e con l'uso cerchino piu tosto di sapere qual ci  
bo, ò qual beuanda lor noccia, et appresso quale moto  
e quanto è quello, che è loro dannoso. Il medesimo offer  
uino delle cose ueneree, se egli giouino, ò se egli nocchino,  
e quanto interuallo di tēpo tra l'una lotta uenerea e l'al



tra traposta, fa che ella lor gioui, ò noccia, perche, come s'è gia detto, alcuni se ne sentono grauemente offesi. Altri senza niuna lesione al mondo continuano insino à la uecchiezza questo atto uenereo, Ma e questo e quello di rado si troua, ciò è che tanta lesione se ne senta ò che nulla mai. Tutto quello, che è loro posto nel mezzo si stende à maggior numero di persone, con differetia di piu e di meno. E quelli, che non sono à fatto grossoni, e rozzi, ma che hanno desto l'ingegno ( che gia non puo ogn'un sapere questo ) facciano questa offeruatione, che io dico , di uedere quale è quello, che loro gioua, ò uoce, che io gli so dire, che mentre uiuono sani, in pochissime cose hauranno de' medici bisogno. Hauua io fin qua scritto, quando hauendo un mio amico tutto questo libro letto, diceua una sola cosa mancarui, la quale era stata da me lasciata di sopra, per dirla appresso & questa era la medicina, che di succo di pomi si compone, la quale è molto utile à destare l'appetito in coloro, doue ne è poco, & à conquocere il cibo per quelli, che poco il conquocono, & in somma à corroborare il uentre. Lodato dunque il buon giudicio del amico, ui aggiunsi anco di che egli mi accennò. Et è questa la compositione di succo de' pomi. Togli due sestarij romani di succo di pomi cotogni, degli piu dolci, e piu grossi, e meno acerbi ( era il sestario di presso à xx. oncie ) e con questo succo mescola altre tanto mele ottimo, & un sestaro e mezzo di aceto. Queste cose si uogliono su la bracia mediocremente quocere, e cauatane la schiuma ui porrai



## COME SI POSSA LA SANITA

dentro tre oncie di zenziuero, e due di pepe bianco. Poi si uole di nuouo nel medesimo fuoco porre, e lasciarlo quocere, fin che uenga à crassezza di mele, con la quale crassezza si sogliono fare le medicine stomatice. Questa medicina è anco gioueuolissima à quelli, che hanno debile il fegato. E si dee auertire che ella si uole torre spetialmente à digiuno, & un mediocre cocchiaro la uolta, benche s'ella anco doppo mangiare si toglie, non nuoce punto. Si puo anco commodamente dare innanzi cena, se ben chi la toglie ha la mattina desinato. Ma il suo proprio tempo si è prēderla due hore ò tre innanzi mangiare. Che se noi uorremo piu astringerla, potremo anco di succo solo di cotogne farla. Ma per chi si sente di distemperato calore afflitto il uentre, ò pure che à qualche modo di colera abondi, se ne dee torre uia & il zenziuero, e'l pepe, e darli il succo de' pomi solamente con aceto e con mele à la già detta crassezza cotto. Per coloro poi, che hanno il uentre di mediocre temperamento, tal che ne di colerico, ne di flegmatico escremento il colmino, bastera porui la metà della misura, che s'è detta di sopra, così del pepe, come del zenziuero, cio è una oncia di pepe, & una e mezza di zenziuero. Per quelli, che hanno freddo il temperamento, ui porremo quattro oncie di zenziuero, & tre, ò due e mezza di pepe. Potremo anco, hauendo questa medicina al mediocre modo preparata, in usandola aggiungerui del pepe. Et à questa guisa giudichiamo douersi prouedere e rimediare à coloro, che hanno in diuersi membri i temperamenti re-



pugnanti, e contrarij. Di quelli poi, ne' quali si uede inequalita di temperamento in ciascuna parte ò delle similitari, ò delle istrumentali del corpo, si parlera in un'altro libro.

## DI CORNELIO CELSO,

COME SI DEBBA GOVERNARE CHI È SANO.



**L'**HOMO sano, che e si sente bene, & e libero, non si dee à legge niuna sottoporre, ne hauere del medico, ne della spetiaria di bisogno. Egli bisogna uiuere uariamēte la uita, hora in contado, hora nella citta, ma piu spesso in contado, dee nauigare, andare à caccia, riposarsi à le uolte, ma piu spesso essercitarsi, perche la poltronaria, e la inertia disfa il corpo, e li toglie il uigore, la fatica à l'incōtro il cōferma e corrobora, quella il fa presto uecchio, questa li conserua lunga la giouentu. Gioua anco à le uolte usare bagni caldi, à le uolte freddi, hora ungersi hora fuggirlo. Nō dee risparmiare maniera alcuna di cibo, che usi il popolo. Alle uolte si dee egli ritrouare in conuiti, alle uolte ritrarsene, hora dee piu del debito mā



COME SI POSSA LA SANITA  
giare, hora nulla piu. E dee due uolte piu tosto, che una  
il giorno mangiare e sempre molto, pure ch  possa con=  
quocerlo, e digerirlo. Ma come questi cosi fatti essercitij,  
e cibi sono necessarij, cosi sono quelli de gli Athleti, so=  
uerchi, perche tralasciandosi per qualche necessita ciuile,  
l'ordine del' essercitio, se ne sente il corpo afflitto. E que  
gli corpi, che si colmano forte di cibo,   la guisa che fan=  
no gli Athleti, prestissimo diuengono e uecchi, & infer  
mi. Il coito poi non si uuole ne troppo affettare, ne trop  
po fuggire. Quando egli   raro, eccita e desta il corpo,  
quando egli   poi spesso, non in numero, ma per natura,  
cio   hauendosi rispetto   la eta & al corpo, sappiasi,  
che egli non   dannoso, se non conseguita languidezza,  
ne dolore del corpo. Questo istesso coito   peggiore di  
giorno,   piu sicuro di notte, se   quel di giorno pero  
non seguita tosto il cibo, ese doppo questo di notte non  
bisogna tosto fatigare, & uegliare. Queste cose si uogli  
ono da sani serbare, guardandosi di non perdere, e con=  
sumare nella sanita quello, che li potrebbe poi nelle in=  
firmita giouar, e soccorrere.

I L F I N E.

In Venetia per Michele Tramezzino.

M D X L I X.







